

प्रापंचीक जीवनात सुख-शांतीसाठी

सहज योग



प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व-विद्यालय

प्रापंचिक जीवनात
सुख-शांतीसाठी
सहज योग



प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व-विद्यालय
पांडव भवन, आबू पर्वत (राजस्थान)

प्रापंचिक जीवनात सुख-शांतीसाठी सहज योग

विषय सूची

1. योगाभ्यासाद्वारे प्राप्ती	3
2. गृहस्थासाठी सहज योग	4
3. योगाभ्यासाचा विधी	11
4. कर्तव्य आणि अकर्तव्य	15
5. गृहस्थाश्रमातही निस्संकल्प समाधी	25
6. योगाच्या अवघडपणाचा बहाणा व्यर्थ आहे	34
7. योगाभ्यासाठी धारणा	36
8. प्रपंचातही भोगी नव्हे योगी व्हा	40
9. योगाभ्यासात विकल्प व विघ्न	43
10. गृहाला 'आश्रम' कसे बनवावे?	44
11. कर्माकडे लक्ष दिल्याशिवाय मन ठीक होऊ शकत नाही	45
12. आपली जबाबदारी पार पाडण्यासाठी कर्मात बळ भरणे आवश्यक	46
13. ईश्वरी वचन	47
14. प्रवृत्तीत बळ भरण्याचा सोपा उपाय	47

प्रकाशक : मराठी साहित्य विभाग

प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरी विश्व-विद्यालय

इंद्रप्रस्थ भवन, 8-अ, वसंत नगर, नागपूर - 440 022

☎ 2246793, 9373225747, 2225746

मुख्यालय - पांडव भवन, माऊंट आबू, राजस्थान

योगाभ्यासाद्वारे प्राप्ती

आत्म्याचे स्वरूप न मानणारा, परमपिता परमात्म्याशी ध्यानमग्न न होणारा माणूस जीवनाच्या खऱ्या सुखाला मुक्तो आणि मनोविकारांच्या प्रहारांनी पीडित होतो. कामविकार त्याची बुद्धी चक्रावून टाकतो, क्रोध त्याच्यावर आगीचा वर्षाव करतो आणि इतर विकार त्याला आपल्या जाळयात अडकवितात.

पण जेव्हा त्या माणसाची बुद्धी परमपिता शिव परमात्म्याच्या स्मृतीत जुटते तेव्हा या जोडणीपायी त्या मनुष्यात्म्यात ज्योती (Light) व शक्ती (Might) ह्यांचा प्रभाव पडावयास लागतो. तो स्वतःमध्ये एक अपूर्व उल्लास व आगळा आनंद अनुभवितो. परमपिता परमात्म्याद्वारे एखादा गुप्त व अपार खजिनाच आपल्या हाती लागला आहे असे त्याला वाटते.

ईश्वरी स्मृतीद्वारे जो योगाग्नी प्रज्ज्वलीत होतो, त्यात त्याचे सर्व मनोविकार दग्ध होतात, वासना नाश पावतात आणि आत्मा एका दिव्य प्रकाशाच्या अखंड धारेत जणू स्नान करीत असल्याचा अनुभव करतो. त्याला वाटते की आता तो एका प्रकाशाच्या सागरात आंघोळ करीत आहे किंवा स्वतः एक प्रकाश-पुंजच आहे आणि परमात्म्याचे तेज आपल्यात सारखे उतरून जगात शांती व सात्विकता विखरीत आहे. जर तो या गोड अवस्थेपासून अलगही झाला तरीही त्याला देहाच्या स्थूलतेचा आभास होत नाही उलट तो स्वतःला एका प्रकाशमय देहात काही पळे थबकलेला प्रवासी असल्याचे अनुभवितो.

अशा प्रकारे सहज राजयोगाचा पुरुषार्थ करणारा मनुष्यात्मा अंती मुक्ती प्राप्त करून परमपिता शिव परमात्म्याच्या शांतिधामात किंवा ज्योति देशात एका ज्योतिर्मय तान्याप्रमाणे निवास करतो आणि नंतर तो सत्त्वप्रधान सत्ययुगी देवसृष्टीत स्वर्गीय सुख व राज्यभाग्य मिळवितो, जेथे प्रकृती ज्याची दासी असते आणि पवित्रता, सुख, शांती व स्वास्थ्य त्याचे सेवक असतात.

गृहस्थासाठी सहज योग

योगाचा विषय हा फार मधुर विषय आहे. 'योग' शब्द ऐकताच माणसाचे मन उडून परमपिता परमात्म्याकडे पोहचण्याची इच्छा करू लागते. योगाद्वारे जो ईश्वरी आनंद मिळतो आणि माणसाच्या मनात जी एक अलौकिक मस्ती राहते, त्याचा अनुभव घेण्याची इच्छा बऱ्याच माणसांना होते पण योगाचा सहज व खरा विधी माहीत नसल्याने ते ईश्वरी सुख व प्रेमाच्या अनुभूतीपासून आणि मनाच्या खऱ्या शांतीपासून वंचित राहतात व जीवनाचे अमूल्य क्षण व्यर्थ गमावितात.

वास्तविक परमप्रिय परमपिता परमात्म्याला भेटण्याचा अर्थात त्याच्याशी योगयुक्त होण्याचा अधिकार सर्वांनाच आहे आणि योगयुक्त होणे कठीणही नाही. योगात स्थित होण्याचा व जीवनात खऱ्या सुख-शांतीचा अनुभव करण्यासाठी मुख्य रूपात सहा गोष्टी आवश्यक आहेत.

१. निश्चय

ह्या सहा गोष्टींत सर्वांत पहिला क्रम 'निश्चयाला' आहे. कारण माणसाचा 'निश्चय' त्याच्या मन, वचन, कर्माचा अग्रणी आहे. माणूस जेव्हा बुद्धीने एखादी वस्तू चांगली वा वाईट असे निश्चयाने ठरवितो तेव्हा त्याचे मन ती वस्तू मिळविण्याचा किंवा सोडण्याचा विचार करित राहते आणि दोहोपैकी एक विचार पक्का झाला की तो कर्म किंवा पुरुषार्थही करतो. म्हणून योगाभ्यास म्हणजे मन ईश्वराकडे लावणे हे तेव्हा होऊ शकेल जेव्हा माणूस योगी जीवन हेच आपले लक्ष्य निश्चित करील, परमात्म्याशी ध्यानमग्न होण्याच्या पुरुषार्थालाच आपला पुरुषार्थ निश्चित करील आणि स्वतःला अव्यक्त आत्मा निश्चित करील. अनुभवाच्या आधारे असे म्हणता येईल की ज्या माणसाला खालील दोन गोष्टींविषयी निश्चय होईल तो योगी होऊ शकतो

किंवा त्याचाच योगाभ्यास सोईस्करपणे, निर्विघ्नरीत्या तसेच निरंतर ठीक रीतीने चालू राहतो.

विषय विकारयुक्त जीवनात खरे सुख नाही

सर्वप्रथम माणसाला हा निश्चय व्हावयास हवा की भोगी किंवा विकारी जीवन (काम, क्रोधादी युक्त जीवन) हे काही खरे जीवन नव्हे, उलट ते नरकमय जीवन होय, त्याचा तर प्रत्येक क्षण मृत्युतुल्य आहे कारण त्याचा परिणाम फार वाईट होतो. जोपर्यंत माणूस विकारयुक्त जीवनच खरे जीवन मानून बसेल तोपर्यंत तो ईश्वरी आनंदाचा रस घेऊ शकणार नाही. म्हणून प्रपंचात राहूनही माणूस जेव्हा ह्या विकारांना विष समजू लागतो आणि हा निश्चय करू लागतो की विकार तर आदी-मध्य-अंत दुःखदायी असून योगच अमृत आहे, प्रभुस्मृतीच सुखदायी आहे, तेव्हाच योगाभ्यासाकरिता त्याची भूमिका अनुकूल बनते. जेव्हा माणूस हा निश्चय दृढकरतो की, “भोगी जीवन हे तर रोग व शोकाचे जीवन किंवा क्षणभंगूर व नीरस सुखाचे जीवन होय, म्हणून ह्या विकारांपासून मुक्त होण्याचा पुरुषार्थ करेन आणि विषय-वैतरणीत बुडणाऱ्या आपल्या जीवन-नौकेला बाहेर काढण्याचा पुरुषार्थ करेन” तेव्हाच तो योगाच्या दिशेने पुढे जाऊ शकतो.

मी आत्मा आहे, परमात्म्याचे संतान आहे

अज्ञानी माणूस स्वतःला ‘देह’ निश्चित करून दैहिक संबंधांच्या भानातच राहतो आणि दैहिक मातापित्याकडून केवळ एकाद्या जन्मासाठीच अल्प संपत्तीचा अथवा सुखाचा जन्मसिद्ध अधिकार प्राप्त करतो. पण योगाचा आधारच ‘आत्म-निश्चय’ आहे. योगी स्वतःला एक ‘आत्मा’ असल्याचा निश्चय केल्याने आणि परमपिता परमात्म्याचे संतान असल्याचा निश्चय केल्यानेच अविनाशी ‘सुख-शांती’ किंवा दैवी राज्यभाग्याचा ईश्वरी जन्मसिद्ध अधिकार प्राप्त करतो. नास्तिक माणसाचा परमात्म्याच्या अस्तित्वात निश्चय

नसल्याने, तो ईश्वरी आनंदाला मुक्तो आणि स्वतःच शिव किंवा परमात्मा असल्याचा निश्चय करणारा मिथ्या-ज्ञानी माणूस परमपिता परमात्म्याकडून ईश्वरी जन्मसिद्ध अधिकार घेण्याचा पुरुषार्थच करीत नाही. म्हणून योगाभ्यास ज्याचा अर्थच आहे - परमपिता परमात्म्याशी संबंध जोडणे, तेव्हाच होऊ शकेल जेव्हा आत्मा व परमात्म्याला वेगवेगळे मानून आनंद-सागर, शांती-सागर, सर्वशक्तिमान आणि कल्याणकारी परमात्म्याला माता-पिता, बंधू-सखा किंवा शिक्षक व गुरू असल्याचा निश्चय केला जाईल. योगाभ्यासासाठी हा निश्चय अत्यावश्यक आहे.

२. समर्पणमयता

वरील दोन गोष्टींत निश्चय असण्याविषयी जे स्पष्टीकरण देण्यात आले आहे या व्यतिरीक्त योगाभ्यासासाठी समर्पणमयतेचीही आवश्यकता आहे. आज तन, मन, धनात आसक्ती असल्याने माणूस देह-अभिमानी व संपत्ती-अभिमानी आहे. म्हणून जेव्हा माणूस आपले तन, मन व धन परमात्म्याच्याच हवाली केले आहे असे समजतो तेव्हा तो 'नष्टोमोहः स्मृतिर्लब्धा' होतो अर्थात तेव्हाच त्याची आसक्ती संपुष्टात येते आणि बुद्धीत परमात्म्याची स्मृती टिकून राहते. जेव्हा माणूस सर्व भावानिशी परमात्म्याला समर्पण होतो तेव्हा परमात्माही त्रैलोक्यासहित त्याला समर्पण होतो. आणि त्यामुळे माणूस आनंदित होतो. लोक जनक राजाचे उदाहरण देताना म्हणतात की जेव्हा त्याने आपले सर्वस्व अष्टावक्राला समर्पित केले तेव्हा त्याचे मन एकाग्र झाले. म्हणून योगाभ्यासाची इच्छा असणाऱ्या गृहस्थाने स्वतःला एक विश्वस्त (Trustee) मानून आणि सर्वकाही ईश्वरार्पण करीत अनासक्त भावाने कर्म करावयास हवे.

जर एका माणसाची आपल्या मुला-नातवात, धन-धान्यात, तन व जमीन-जुमल्यात आसक्ती असेल तर त्याला योगाचा रसास्वाद घेणे शक्य

होणार नाही. योगाभ्यासाने आसक्ती नष्ट होते आणि तसे झाल्यासच योग ठीक व शक्तिशाली होतो. ह्या दोन्ही गोष्टी एकमेकांवर अवलंबून आहेत. म्हणून योगाभ्यासाची इच्छा असणाऱ्या माणसाने हे जाणावयास हवे की आपणास घरदार व वस्त्रांचा नव्हे तर आसक्तीचा संन्यास करावयास हवा. केवळ ह्यांच्या वरीलच आसक्तीचा नव्हे तर आपल्या देहावरील आसक्तीही हटवावयास हवी आणि ही सृष्टी बुद्धीने विसरावयास हवी. आणि या ऐवजी परमपिता परमात्म्याशी आपला संबंध जोडावयास हवा तसेच मुक्तिधाम व स्वर्गाकडे आपले मुख वळवावयास हवे.

३. सरळपणा व समत्व (एकरूपता)

सरळ मनाचा माणूसच निस्संकल्प होऊ शकतो, त्याची बुद्धी नसती उठाठेव करीत नाही. म्हणून योगासाठी मनाचा सरळपणा अत्यावश्यक आहे. जो माणूस कुटील आहे, तो मग कितीही बुद्धिमान असो, त्याचा योगाभ्यास पूर्णपणे निर्दोष होऊ शकत नाही. 'सरळपणावरच साहेब (परमात्मा) राजी होतो'. सरळ मनाचा माणूसच परमात्म्याशी एकरूप होऊ शकतो.

४. आहार-शुद्धी व ब्रह्मचर्य

जो माणूस ब्रह्मचर्य पाळत नाही, त्याच्या स्वभावात समत्व येणे किंवा त्याचे स्मृतीत स्थिर होणे फार कठीण आहे. योगाभ्यासाचा अर्थच परमपवित्र परमात्म्यावर मन एकाग्र करणे आणि ईश्वरी गुणांचे व संबंधाचे मनन करणे होय. यावरून स्पष्ट होते की जो माणूस अपवित्र गोष्टींचे किंवा आसुरी कर्मांचे मनन करतो, तो योग्याच्या लक्ष्याहून विपरीत लक्ष्य कवटाळून भोगी बनण्याचाच पुरुषार्थ करतो.

हे निश्चित की ब्रह्मचर्यव्रताविना माणसात ना स्मृती स्थिर होऊ शकते ना सहनशीलता व समत्वाची भावना येऊ शकते.

परमपिता परमात्म्याच्या भेसळरहित, शुद्ध व दृढस्मृतीत स्थिती प्राप्त

करण्यासाठी माणसाने आपल्या आहारावर विशेषरीत्या लक्ष द्यावयास हवे. कारण आहाराचा माणसाच्या विचाराशी फार घनिष्ट संबंध आहे. माणूस जसा आहार घेतो त्याचे तसेच सत्व बनते आणि सत्वगुणी अर्थात पवित्र भोजन केल्यास त्याच्या बुद्धीवरही तसाच प्रभाव पडतो. म्हणजेच त्याच्या मनाची एकाग्रताही तशाच विषयांवर होते.

५. स्मृती

बहुधा लोक समजातात की योग फार कठीण आहे. पण खरे माहत्ता स्मृतीच सहज समाधी होय. जेव्हा जेव्हा मन आपल्या देहभानालाही विसरून बिंदूसमान ज्योति-स्वरूप परमपिता परमात्म्याच्या स्मृतीत एकाग्र होते तेव्हा मनुष्यात्म्याचा परमपित्याशी योग होतो. स्मृतीचा अर्थ म्हणजे एखाद्या मंत्राचा जप किंवा एखाद्या रुपाचे ध्यान करणे नव्हे तर सर्वोत्तम गुणांच्या परमपिता शिव परमात्म्याशी युक्त होणे होय. जितका म्हणून एखादा माणूस नष्टोमोहः होतो तितकीच त्याची स्मृती दृढव अव्यभिचारी अर्थात शुद्ध होते. परमपिता परमात्म्याच्या शुद्ध स्मृतीत राहिल्याने आत्मा शुद्ध व पावन होतो आणि मुक्तिधाम (परमधाम) व जीवन मुक्तिधामात (स्वर्ग) जातो. परमात्म्याच्या स्मृतीत जर अन्य जीवांची वा पदार्थांची स्मृती मिश्रीत होत असेल तर माणसाचा बुद्धियोग शुद्ध वा अव्यभिचारी न झाल्याने त्याची स्थिती व वृत्तीही अशुद्ध होते आणि गतीही तदनुसारच होते कारण स्मृतीशी स्थिती, वृत्ती व कृतीचा संबंध आहे. म्हणून योग्यरीत्या स्मृती ईश्वराशी लावल्याने जगाची स्थितीही बदलते.

आपण पाहिले असाल की जेव्हा एखादा माणूस कोण्या एका आजारामुळे किंवा एखाद्या आघातात वा वृद्धत्वामुळे आपली स्मृती गमावून बसतो तेव्हा तो काहीबाही बडबडू लागतो आणि भांडण-तंटण तसेच उलटे-सुलटे कर्म करावयास लागतो. अगदी याच प्रकारे जेव्हा माणसाला आत्म्याची तसेच परमपिता परमात्म्याची स्मृती राहत नाही तेव्हा त्याचे वागणे-बोलणे व

राहणे-करणे दैवी-मर्यादिला धरून नसते. तेव्हा आपणच विचार करा की वृत्तीही बदलण्यासाठी स्मृतीचे किती महत्व आहे. वास्तविक स्मृतीनेच परमात्म्याचा आधार मिळू शकतो, सहनशीलता येते आणि सत्य-स्वरूप परमात्म्याचा संग घडतो. स्मृती जणू एक असे इंजेक्शन आहे ज्याद्वारे माणसाला सर्व शक्तिमान परमात्म्याकडून शक्तीही मिळते आणि माणसाचे जन्मोजन्मीचे विकर्मरूपी किटाणू किंवा दोष नष्ट होतात.

योगासाठी माणसाने मुख्यता पाच गोष्टींची स्मृती ठेवावयास हवी (क) मी कोण आहे आणि या सृष्टीरूपी धर्मशाळेत कोठून आलो व मला कोठे, केव्हा आणि कसे परतावयास हवे? (ख) इतर जे सर्व देहधारी वा मनुष्य-तनधारी आहेत त्यांच्याशी तसेच परमात्म्याशी माझा खरा संबंध काय आहे आणि परमपिता परमात्म्याकडून मला काय प्राप्ती होईल? (ग) माझी प्रारंभिक स्थिती कशी होती आणि ती केव्हा व कशी बदलली आणि तिची अधोगती का झाली तसेच आता मी ती स्थिती कशी प्राप्त करीत आहे आणि त्यात परमपिता परमात्म्याने मला कसे जागृत केले आहे? (घ) आता या जन्मी मी काय करावयास हवे आणि कोणाच्या मतानुसार वागावयास हवे म्हणजे माझे हे योगी जीवन टिकून राहील? (ङ) या जीवनात योगी बनण्याने आता आणि नंतर काय लाभ आहेत, किती जबरदस्त प्राप्ती आहे आणि परमात्म्याचा बनण्यात किती आनंद आहे? जेव्हा माणूस ह्या पाच प्रश्नांच्या उत्तरांच्या स्मृतीत राहील तेव्हा त्याचे मन योगस्थित होईल.

६. अभ्यास

जन्मोजन्मी दैहिक संबंधांमुळे माणसाचा देह-अभिमान दृढझाला आहे आणि त्याला आत्मा व परमात्म्याची विस्मृती झाली आहे. म्हणून आता ईश्वरी स्मृतीच्या अभ्यासाची गरज आहे. वारंवार अभ्यास केल्यानेच स्मृती शुद्ध व दृढहोईल. केवळ हा निश्चय होणे की मी आत्मा आहे, परमपिता

परमात्म्याचे अविनाशी संतान आहे, पुरेसे नाही तर हा निश्चय आचरणात येण्यासाठी त्याच्या स्मृतीचा अभ्यासही आवश्यक आहे. कार्य व्यवहारात वागताना माणसाला पुन्हा पुन्हा विस्मृती होते आणि तो देह-अभिमानी होतो. म्हणून माणसाने रोज प्रातःकाळी अमृत-वेले तसेच रात्री ईश्वरी स्मृतीत स्थित होण्याचा अभ्यास तर करावाच पण दिवसभरातही कित्येकदा वेळ काढून काही मिनिटे का असेनात, प्रेम व उल्हासाने ईश्वरी स्मृतीत एकाग्र होण्याचा अभ्यास करीत रहावयास हवे.

अभ्यासाच्या प्रारंभिक दिवसांत कधी सुस्ती, कधी थकवा, कधी डळमळण्याची आणि कधी औदासिन्याची लहर आली तरीही आपला अभ्यास सोडता कामा नये. कारण योगापासून वारंवार उतरून पुन्हा चढणे अधिक कठीण होते. म्हणून सदैव लक्षात ठेवावयास हवे की योग तर सरळ व मधुर आहे आणि जर त्यापासून अतुलनीय प्राप्ती आहे, तर मनाचा गोंधळ हटवून योगाभ्यासास लागणेच उचित व कल्याणकारी आहे.

मनुष्य सृष्टीतील चंद्र, सूर्य व तारे ह्यांच्याही पलिकडे एक अन्य लोक आहे ज्याला 'सूक्ष्मलोक' म्हणतात. त्यात सूक्ष्म व प्रकाशमय शरीरधारी ब्रह्मा, विष्णू व शंकर ह्या नावाच्या देवता वास करतात. याच्याही पलिकडे एक अन्य लोक आहे जेथे 'ब्रह्म' नामक एक ज्योती तत्व व्यापक आहे. मनुष्यात्मा याच 'ब्रह्मलोक' वा परमधामाहून या मनुष्य-सृष्टीत आला आहे.



योगाभ्यासाचा विधी

योगाभ्यासासाठी माणसाने एकांत व शांत ठिकाणी बसावयास हवे. बैठकीसाठी एखाद्या स्वच्छ जागी एक गादी वा सतरंजी घालून तिच्यावर पांढरी चादर पसरणे चांगले. जर आसपासही खोली पांढऱ्या चादरींनी झाकल्यास फारच उपयोगी ठरेल. योगाभ्यासाच्या जागी जर न बोलले अथवा हळू आवाजात बोलले तर उत्तमच. तेथे उदबत्ती, धूप वगैरेंचा वापर केल्यास वातावरण आध्यात्मिक बनते.

योगाभ्यासासाठी तसे पाहिले तर प्रत्येक वेळ अनुकूल आहे पण प्रातः ब्रह्ममुहूर्त वा अमृतवेला वा संध्याकाळ विशेषता अनुकूल असते. रात्रभर झोपेच्या अवस्थेत माणसाचे मन थोडी विभ्रंती घेते आणि स्थिर व्हावयास लागते. म्हणून प्रातःकाळी माणूस जेव्हा उठतो तेव्हा त्याचे मन अधिक चंचल नसते आणि त्या वेळी वातावरणातही अधिक विचार लहरी तसेच ध्वनी-लहरी नसतात कारण बरेच लोक तेव्हा झोपलेले असतात आणि भक्तगण भक्ती, पूजा, साधना वगैरेत लागलेले असल्याने वातावरण सहायक होते. माणसाला त्या वेळी दुकान, ऑफिस वा संसाराची चिंताही नसते. अशा प्रकारे संध्याकाळी जेव्हा रात्र व्हावयास लागते तेव्हाही बऱ्याच लोकांच्या मनात काम काज आवरणे, व्यापार-व्यवहार बंद करून घरी परतणे आणि सुखपूर्वक बसणे अशी इच्छा उत्पन्न होते आणि प्रसिद्धी आहे की 'त्या वेळी देवता फिरण्यासाठी बाहेर पडतात' तसेच भक्तगण पूजा, भक्ती, आरती वगैरे करतात आणि जंगलांत राहणारे साधक ही साधनेस लागतात.

योगासाठी प्राणायाम करण्याची किंवा एखादे विशिष्ट व अवघड हठ-योगासन करून बसण्याची गरज नाही. ज्या तऱ्हेने बसण्याने सुख होईल त्या प्रमाणे माणसाने बसावे. हो त्याच्या मनात तरतरीतपणा व खुशीची लहर असावयास हवी तसेच आळस वा थकवा असता कामा नये. डोळे बंद

करण्याचीही गरज नाही फक्त मन प्रेमपूर्वक ईश्वराच्या स्मृतीत एकाग्र करण्याची आवश्यकता आहे. त्यासाठी प्रथम या स्मृतीत स्थिर व्हावयास हवे की, “मी एक आत्मा आहे, ज्योतिस्वरूप आहे, बिंदूरूप आहे आणि भृकुटींच्यामध्ये राहतो. चंद्र, सूर्य व तान्यांच्याही पार पलिकडील जो सोनेरी लाल प्रकाश लोक अर्थात ब्रह्मलोक आहे तेथून मी या मनुष्य-सृष्टीत आलो आहे. आता मला पुन्हा परत त्या ब्रह्मलोकात जावयाचे आहे जेथे पवित्रता व शांती असून आत्मा निर्विकार व शक्तिसंपन्न आहे, तो ब्रह्मलोकच आम्हा सर्व आत्म्यांचे खरे घर आहे.”

मी आत्मा परमात्म्याचे संतान आहे. परमात्माही ज्योतिस्वरूप आहे. तोसुद्धा आत्माच आहे व बिंदूरूपच आहे पण तो ज्ञानाचा सागर, शांतीचा सागर, आनंदाचा सागर व प्रेमाचा सागर आहे आणि सर्वशक्तिमान आहे. तो सुद्धा ब्रह्मलोकातच निवास करतो. बस त्याच ब्रह्मलोक निवासी, ज्योतिंबिंदू-रूप शिव परमात्म्यावरच मन एकाग्र करावयास हवे.

ज्याप्रमाणे तारेने दिव्याचा (बल्ब) संबंध (कनेक्शन) शक्तिगृहाशी (Power House) जोडल्याने दिव्यात ज्योती (Light) व शक्ती (Might) यावयास लागते. त्याचप्रमाणे बुद्धीरूपी तारेने सर्वशक्तिमान परमात्म्याशी आत्म्याचा संबंध जोडावयास हवा. अशा रीतीने संबंध जोडून मन या स्मृतीत ठेवावयास हवे की, ‘मी परमपिता परमान्याचे संतान, ज्योतिंबिंदू आत्मा आहे. मी सर्वशक्तिमान, त्रैलोक्यनाथ, त्रिकालदर्शी, आनंद-सागर, सर्व आत्म्यांचा परमपिता, देवांचाही देव, ज्योतिंबिंदू शिव परमात्म्याचाच होऊन चुकलो आहे. (असे मनन करीत असताना मनःचक्षू ब्रह्मलोकातील परमपिता शिव परमात्म्याकडे लागलेला असला पाहिजे). अहाहा! तेथून माझ्यावर प्रकाश व शक्ती उतरत आहेत आणि माझ्या माध्यमाद्वारे जगात पसरून जगालाही पवित्रतेने सिंचन करत आहेत. अहाहा! किती आनंद आहे या अवस्थेत! मी

एक प्रकाश-पुंज आहे; शक्तिस्वरूप आहे, मला माझी शक्ती मिळत आहे, इतकी ज्योती मिळत आहे! शिवबाबा, आपण मला आपला म्हटले आहे, मी फारच सौभाग्यशाली आहे. हेच तर खरे जीवन आहे; सुख आहे ते याच अवस्थेत आहे. आपणच पतितांना पावन करणारे, कलियुगी सृष्टी बदलून सत्ययुगी बनविणारे आणि सर्वांना मुक्ती-जीवनमुक्ती देणारे आहात. शिवबाबा, आपण सदबुद्धी देऊन माणसाला देवता बनविता आणि २१ जन्मांसाठी स्वर्गाचे राज्यभाग्य देता". अशा प्रकारे मनन करीत करीत, प्रेमविह्वल होऊन परमपिता शिव परमात्म्याच्या स्मृतीत तन्मय व्हावयास हवे. आणि आनंद व शांतीच्या रसास्वादात एकाग्र-चित्त स्थितीत, देहाची शुद्धबुद्ध विसरल्यागत, परमधामात (ब्रह्मलोकी) प्रकाशात ज्योती, शक्ती व शांतीचे स्वरूप होऊन बसावयास हवे.

हा अभ्यास केवळ अमृतवेले आणि सायंकाळीच नव्हे तर दिवसभर काम करीत असतानाही करावयास हवा. दुसरे म्हणजे कामकाजाच्या वेळी स्त्री-पुरुषांकडे आत्मिक दृष्टीनेच पहावयास हवे. अर्थात ही स्मृती असावयास हवी की हे सर्वही भृकुटींच्यामध्ये राहणारे ज्योतिर्बिंदू आत्मेच आहेत, परमपिता शिव परमात्म्याची अमर लेकरे आहेत, मी सुद्धा एक आत्माच आहे. चालता-फिरताना माणसाच्या मनात ही धुन गुंजत असावयास हवी की, "मी परमधामाहून या सृष्टी-क्षेत्रावर आलो आहे; हे देहरूपी वस्त्र घालून मी थोड्या काळासाठी आपली भूमिका बजावीत आहे. आता तर हे सृष्टी-नाटकच पुर्ण होणार आहे आणि हे वस्त्र येथेच टाकून, सर्व दैहिक नाती येथेच सोडून मला परत ब्रह्मलोकी जावयाचे आहे. मी मोह-ममता व आसक्तीच्या बेड्या तोडून टाकल्या आहेत, मी मुक्तिदाता ईश्वराचा पुत्र आहे म्हणून स्वतंत्रच आहे. हो, लोक-सेवार्थ तसेच जीवन निर्वाहार्थ मला कर्म केले पाहिजे पण मी तर एक विश्वस्त (Trustee) आहे. मी जो आहे, जसा आहे ईश्वराचाच आहे आणि

माझे सर्वकाही त्याचेच आहे. मी माझ्या कर्मेन्द्रियरूपी ठेवीद्वारे अफरातफर करणार नाही, अर्थात कोणतेही पाप (विकर्म) करणार नाही. आणि पाप व ताप ह्यांचा वाटेकरी होणार नाही. शिवबाबा! मी तर आपला पुत्र आहे आणि आपल्या वास्तविक तथा अनादी स्वरूपात शांतिस्वरूप, प्रेमस्वरूप, प्रकाशस्वरूप, शक्तिस्वरूप, पवित्र व बिंदूरूप आहे. आता मी सर्वस्वी आपल्या आश्रयास आलो आहे, आपलाच झालो आहे आणि आपल्या आज्ञेनुसार वागून माझे जीवन उच्च बनविण्याचा पूर्ण पुरुषार्थ करेन.”

अशा प्रकारे, ऑफिसात, दुकानात वा घरात काम करीत असताना मनात आत्मिक व ईश्वरी स्मृती सतत ठेवावयास हवी. यामुळे कार्यक्षमता वाढेल, निर्णयशक्ती तीव्र आणि विवेक प्रखर होईल. दृष्टी व वृत्ती पवित्र राहिल, सहनशीलता इत्यादी दैवी गुण येतील आणि हर्ष, उल्हास, शांती, शक्ती व इतरांबद्दल कल्याण-भावना ह्यांचा अनुभव होईल. थकवा येणार नाही, संशय, असमंजसपणा, अडचण, खेद वा संताप ह्यांचा अनुभव होणार नाही. माणूस स्वतःला वायुसमान हलका अनुभव करील आणि घरातील व बाहेरील कर्तव्ये निभावून नेताना कमलपुष्पसमान न्यारा व प्यारा राहिल. तसेच निंदा-स्तुती, मान-अपमान, ईर्ष्या-द्वेष इत्यादी परिस्थितींतही एकरस, अलिप्त, अविकारी आणि आनंद-निमग्न राहिल. अशा प्रकारे, आपल्या योगी व पवित्र जीवनाद्वारे तो इतर अनेक मनुष्यात्म्यांचाही आत्मारूपी दीपक जागृत करण्यास व त्यांचे कल्याण करण्यास निमित्त बनेल आणि आपल्या कुटुंबियांवरही चांगला प्रभाव पाडून त्यांनाही त्यांचे जीवन उच्च बनविण्याची प्रेरणा देईल.



कर्तव्य आणि अकर्तव्य

प्रत्येक माणसाला कर्तव्य आणि अकर्तव्याचे ज्ञान असणे अत्यावश्यक आहे. जर माणसाला हे माहीत नसेल की आपल्या घरातील लोक, देश समाज आणि स्वतःही विषयी त्याचे कर्तव्य काय आहे, तर त्याच्या स्वतःच्या जीवनातही अशांती उत्पन्न होते आणि समाज तथा देशातही कलह व क्लेश उत्पन्न होतो. तो माणूस योगाचाही योग्यरीत्या अभ्यास करू शकत नाही आणि त्याचा गृहस्थाश्रमही आश्रमासमान निर्मल होत नाही. जोपर्यंत माणूस ज्ञानयुक्त कर्म करणार नाही तोपर्यंत तो योगाची सिद्धी प्राप्त करू शकणार नाही कारण त्याने केलेली अकर्तव्ये त्याच्या योगाभ्यासात विघ्न आणतात आणि त्याचे मन मलीन व चित्त वाईट विचारांनी क्षुब्ध करतात. म्हणून जो गृहस्थ योगाभ्यासाचा अभिलाषी आहे, त्याला कर्तव्याचे ज्ञान असणेही आवश्यक आहे.

कर्तव्य व अकर्तव्याचा प्रश्न जेव्हापासून उद्भवला आहे तेव्हापासून जगात या प्रश्नावर मतभेद चालत आला आहे. उदाहरणार्थ, कित्येक लोक तर असे म्हणतात की, “परिस्थिती कशीही का असेना, अहिंसा पाळणे हे माणसाचे प्रथम कर्तव्य व परमधर्म आहे.” दुसरे काही लोक म्हणतात की, “आपल्या रक्षणासाठी किंवा दुसऱ्यांनाही एखादा अत्याचार वा अन्यायापासून वाचविण्यासाठी हिंसा करणेच माणसाचे कर्तव्य आहे कारण अशा परिस्थितीतही हिंसा न केल्यास जगात अत्याचार करणाऱ्यांना प्रोत्साहन मिळते.” पण अहिंसावादी म्हणतात की जर दुसरा माणूस हिंसा करून अकर्तव्याचा दोषी बनतो तर त्यामुळे आपण प्रभावित होऊन आपले कर्तव्य (अहिंसा) का सोडावे? त्यांचे म्हणणे आहे की अशा रीतीने सामान्य परिस्थितीत तर प्रत्येक सामान्य माणूस अहिंसकच आहे, माणसाच्या कर्तव्य-परायणतेची किंवा अहिंसा धर्माची परीक्षा तेव्हा होते जेव्हा हिंसा होण्याचा संभव असतो. म्हणून ते म्हणतात की ज्ञानी माणसाची शस्त्रे तर प्रेम, अहिंसा,

मधुर भाषण, सहनशीलता इत्यादी आहेत, हिंसा, द्वेष, कटुता, सूडाची भावना इत्यादी नव्हेत. म्हणून गीतेत भगवानाचे महावाक्य आहे की, “हे वत्स! कर्तव्य वा अकर्तव्य काय आहे आणि कोणत्या कर्माची काय गती आहे या प्रश्नामुळे पंडित मंडळीही घोटाळ्यात पडली आहेत, त्यांची बुद्धीही भ्रमित झालेली आहे, म्हणून कर्म, अकर्म व विकर्माच्या गतीचे ज्ञान माझ्याकडून प्राप्त कर आणि कर्मयोगी हो.”

माणूस स्वतः अल्पज्ञ आहे आणि अविवेक तथा मिथ्या-ज्ञानाने प्रभावीत होतो. म्हणून कर्तव्य व अकर्तव्याविषयी स्वतः ज्ञान-सागर, परमपिता शिव परमात्मा जे सत्य ज्ञान देतो, ते प्राप्त केल्यानेच माणसाचे व समाजाचे कल्याण होऊ शकते आणि माणूस योगयुक्त होऊन आनंदाचा वाटेकरी बनू शकतो. पण आज जेव्हा आम्ही लोकांना सांगतो की आपण ईश्वरी ज्ञान प्राप्त करा आणि त्यासाठी थोडा वेळ काढा तेव्हा ते म्हणतात की, “ईश्वरी ज्ञानाची काय गरज आहे? आमचे तर ठीकच चालले आहे. परिवारात मुलेबाळे व पत्नीविषयी आमचे कर्तव्य आहे- पैसा मिळविणे आणि त्यांचे कपडे-लत्ते व खाणे-पिणे इत्यादीसाठी आर्थिक व्यवस्था करणे. ते कर्तव्य तर आम्ही चांगल्या तऱ्हेने निभावीतच आहोत. तसेही आम्ही हाच प्रयत्न करीत असतो की कोणाला दुःख देऊ नये, कोणाशी खोटे बोलू नये आणि कोणाकडून अनुचित पैसा उकळू नये. हो, बाकी आजकालच्या जमान्यात थोडेफार डावपेच तर करावेच लागतात.”

आज माणूस खरोखरच आपले कर्तव्य

निभावित आहे का ?

वास्तविक त्यांचे हे म्हणणे जणू काय आपल्या कर्माविषयी स्वतःच निर्णय देणे किंवा स्वतः आपल्यालाच कर्म-कुशलतेचे प्रमाण पत्र (Certificate) वा सफलता-पत्र (Clearance Chit) देणे होय. धर्मराज

परमपिता परमात्मा त्यांच्या कर्माबद्दल काय न्याय देतो, तो न्याय जाणणे आवश्यक आहे कारण त्यांना कर्मांचे फळ त्या न्यायानुसारच मिळेल. म्हणून आम्ही वारंवार सांगतो की माणसाला कर्तव्य व अकर्तव्याबद्दल ईश्वरी ज्ञान असावयास हवे. ही गोष्ट स्पष्ट करण्यासाठी पूर्व-चर्चित त्या लोकांचे उदाहरण घ्या जे म्हणतात की, “आम्ही पैसा कमावून आपली मुलेबाळे व पत्नी विषयी आमचे कर्तव्य निभावीत आहोत आणि कोणाचा खून करीत नाही, खोटे बोलत नाही आणि कोणाला दुःख देत नाही.” ज्ञान-सागर, परम पवित्र परमपिता परमात्मा अशा लोकांविषयी म्हणतो, “आपण पैसा कमावून मुले व पत्नीच्या आर्थिक गरजा पूर्ण करण्याचे कर्तव्य करीत असाल, पण त्यांच्यासमोर क्रोधही करीत असाल, त्यांच्याबद्दल मोह-ममतेची भावना प्रदर्शित करीतच असाल, कोणत्या लोकांविषयी काही निंदा-सूचक वा व्यर्थ शब्दही कदाचित कधी बोलतच असाल! क्रोध, मोह इत्यादी काय ‘अकर्तव्य’ नव्हे? आपणास क्रोधादी विकारांच्या अधीन झालेले पाहून त्या विकारांची नक्कल केल्याने त्या मुलांचे भावी जीवन दुःखमय होणार नाही का?

या व्यतिरिक्त आपण त्यांच्या आर्थिक गरजा तर पूर्ण करता पण आपण त्यांचे रोग, शोक, अपघात, दुर्भाग्य इत्यादींपासून सदैव काही रक्षण करू शकत नाही. मुलाबाळांच्या खाण्यापिण्याची व्यवस्था करणे हे काही उच्च कर्तव्य नव्हे किंवा कर्तव्याची पूर्णताही नव्हे कारण यापासून अल्पकालीन एकांगी व अपूर्णच सुख मिळते. या रीतीने तर एक चिमणीही चोच भरभरून आपल्या लहानग्या पिल्लांसाठी जेथून मिळेल तेथून दाणे आणते आणि मोठ्या प्रेमाने आपल्या पिल्लांच्या तोंडात घालते. ती फार कष्ट करून एक एक गवताची काडी एकत्र करून त्यांच्यासाठी घरेही तयार करते. जेव्हा ती मरते तेव्हा ते घरे आपल्या पिल्लांना मिळकतीच्या रूपाने देते. म्हणून मुलाबाळांचे पालन पोषण करण्याचे जे कर्तव्य आहे, ते तर पशू-पक्षीही फार चांगल्या तऱ्हेने

करतात. माणसाला तर सर्व प्राण्यांमध्ये श्रेष्ठ मानण्यात येते, तेव्हा त्याचे कर्तव्यही त्या सर्वांहून श्रेष्ठ असावयास हवे. माणूस तर आचार संहिता जाणू शकतो, म्हणून जर तो आपल्या कर्माशी धर्म जोडत नसेल, बुद्धी ईश्वरी ज्ञानयुक्त करीत नसेल तर त्याचे वैशिष्ट्य ते काय राहिल? म्हणून जर तो कर्तव्य किंवा कर्म, अकर्म व विकर्म काय ते जाणून कर्मयोगी होईल तर त्याच्या कर्मात असे बळ भरेल की त्याला सदैव सुख-शांती प्राप्त होईल.”

अन्य कोणाचा खून केला नसेल, पण आत्म्याचा गळा तर दाबला असेल

लोक म्हणतात, “आम्ही कोणाचा खून नाही करत.” धारदार शस्त्राने ते कोणाचा खून करत नसतील पण तीक्ष्ण व धारदार तलवारीहूनही जास्त घातक शब्द तर ते आपल्या मुखरूपी म्यानातून काढून थेट एखाद्याचे हृदय छेदून टाकत असतील. बाणांहूनही जास्त विषारी किंवा बंदुकीच्या गोळीहूनही जास्त घातक असे बोल बोलून ते आपल्या आयुष्यात कित्येक कोमल हृदयांवर आघात करीत असतील. असेही करत नसतील तर ते आपल्या आत्म्याच्या शुद्ध आवाजाचा गळा दाबून आत्म्याचे हनन तर करतच असतील. यापासूनही कोणी दूर राहिला असेल तर असा कोण बरे गृहस्थ असेल ज्याने काम कट्यार वापरून दुसऱ्या आत्म्याचे (पत्नीचे) अखंड ब्रह्मचर्य भंग केले नसेल? कोण बरे असेल ज्याने आपल्या नेत्ररूपी धनुष्यावर कामरूपी बाण चढवून इतरांच्या देहावर आक्रमण केले नसेल? कोण बरे असेल ज्याने काम, क्रोध, लोभ, मोह, अहंकार इत्यादी छत्रधारी फौजांना आपल्या हृदयरूपी विमानतळावरून उड्डान करावयास देऊन दुसऱ्याच्या मन वा मनरूपी देशात उतरवून घायाळ केले नसेल?

लोक म्हणतात की, “आम्ही काही खोटे बोलत, कोणाला फसवीत नाही.” एखादा व्यापारी विक्रीच्या वस्तूत भेसळ करत नसेल, तो प्राप्तीकर व

विक्रीकर ह्यांची नोंद प्रामाणिकपणे ठेवत असेल किंवा कचेरीतील एखादा कारकून कचेरीचे काम मन लावून करत असेल आणि सबबी सांगून सुट्टी घेत नसेल, कोणाकडून लाच म्हणून पैसा वगैरे घेत नसेल पण आज हे सर्व लोक स्वतःला आपल्या 'देहाच्या पित्याचे संतान' मानतात तसेच आपल्या देहाच्या पित्यालाच 'आपला पिता' म्हणतात, हे खोटे नव्हे तर काय? दिवसभर स्वतःला आत्म्याऐवजी देह समजून वागणे ही काय सामान्य वंचना आहे? या वंचनेमुळे तर खरे नुकसान झाले आहे. स्वतःला परमपिता परमात्म्याचे संतान न मानल्याने आणि त्याच्याशी संबंध तुटल्यानेच अविनाशी व अखंड सुखरूपी ईश्वरी संपत्ती व पालनापासून लोक वंचित झालेले आहेत.

कदाचित एखादा माणूस आत्मा व परमात्म्यालाही मानत असेल पण मानणे ही एक गोष्ट तर ओळखणे दुसरी गोष्ट होय आणि ओळखून तसेच जाणून त्यानुसार वागणे ही तर विशेष गोष्ट होय. आज कित्येक लोक असे आहेत जे परमात्म्याची यथार्थ ओळख नसल्याने म्हणतात की, "परमात्मा सर्वव्यापी आहे, तो कुत्र्या-मांजरात, दगड-धोंड्यात, सापात, विंचूत, मळात, चिखलात आणि सर्वांत आहे." त्यांना हे ज्ञान नाही की वास्तविक परमात्मा सर्वव्यापी नाही आणि त्याला सर्वांत व्यापक मानणे म्हणजे जणू आपल्या परम आदरणीय, परम कल्याणकारी, गोडाहून गोड, परमप्रिय परमपित्याचा अपमान करणे, त्याची निंदा करणे होय. तेव्हा एखादा माणूस कोण्या व्यक्तीची निंदा करीत नसेल पण तो परमपिता परमात्म्याला सर्वव्यापी मानून निकृष्ट निंदेचे महापाप तर करीत असतो ना? अशा रीतीने तो त्याला माहीत नसलेले मोठ्यात मोठे अकर्तव्य करीत असतो. तेव्हा, संसारात राहून आता कर्म-योगाची उच्च सिद्धी प्राप्त करण्यासाठी मन-वचन-कर्माने कोणास दुःख न देणे आणि कोणत्याही विकाराला वश होऊन कर्म न करणे आणि स्वतःला (आत्म्याला) तसेच आपल्या परमपित्याला यथार्थपणे जाणणे आवश्यक आहे. स्वतः

आपल्याला तसेच परमपिता परमात्म्याला जाणणे हे तर माणसाचे पहिले कर्तव्य आहे. या ज्ञानाशिवाय माणूस अकर्तव्य करीत राहतो आणि तो कर्म-योगी बनण्याऐवजी कर्म-भोगी आणि पापीच राहतो.

पूर्व-कालीन अकर्तव्य नष्ट करण्याचे कर्तव्य

बरे, समजा की ह्या सर्व पापांपासूनही कोणी सुरक्षित राहिला आहे परंतु त्या माणसाने आपल्या पूर्व-जन्मी तर एखादे अकर्तव्य केले असेल! आज जीवनात दुःख व अशांती आणणारे जे प्रसंग उभे राहतात, त्यांवरूनही सिद्ध होते की माणसाने पूर्व-जन्मी एखादे अकर्तव्य केले आहे अन्यथा विनाकारण दुःख व अशांती येणार नाही. तेव्हा, पूर्व-जन्मी केलेली ही अकर्तव्ये धुऊन टाकणे हेही एक कर्तव्य आहे आणि ती धुऊन टाकण्याचा विधी जाणणेही माणसाचे एक आवश्यक कर्तव्य आहे. तसेच आपल्या मुलाबाळांना वा पत्नी इत्यादींना त्याचे ज्ञान देणे हेही त्याचे कर्तव्य आहे.

नंतर आपण पहाल की कर्तव्य व अकर्तव्य यामधील फरक कळण्यासाठी हे जाणून घेणेही आवश्यक आहे की देहाहून भिन्न आत्मा नामक अशी एक अविनाशी सत्ता आहे आणि त्याचा पुनर्जन्म व पुर्वजन्म सत्य आहे का व त्याला आपल्या कर्तव्य व अकर्तव्याचे फळ कोणत्या ना कोणत्या जन्मी मिळते का? या ऐहिक लोकाहून एखादी परलोक वा स्वर्गलोक इत्यादींचीही सत्ता आहे का जेथे धर्मयुक्त कर्म करणाऱ्यांना सुख आणि अधर्मयुक्त कर्म करणाऱ्यांना अर्थात अकर्तव्य करणाऱ्यांना दुःख मिळते? हाही एक प्रश्न उद्भवतो की आमचे जे मातापिता, भाऊबहिणी, बायकामुले इत्यादी आहेत; त्यांच्याशी हे लौकिक नातेच एकमात्र आदर्श नाते आहे वा त्या नात्यांहून भिन्न, श्रेष्ठ व स्थायी असे अन्य नातेही आहे? ह्या सर्व गोष्टी जाणल्यानंतरच त्यांच्याविषयी आमचे कर्तव्य निश्चित होते. म्हणून त्या सर्व गोष्टीसुद्धा कर्तव्य-ज्ञानाच्या परिघात येतात. जोपर्यंत माणूस हे सारे ईश्वरी ज्ञान

स्पष्टरीत्या प्राप्त करणार नाही, तोपर्यंत त्याच्याकडून कोणते ना कोणते अकर्तव्य किंवा पाप होत राहिल.

दान-पुण्य केल्याने माणसाचे कर्तव्य पूर्ण होते का ?

आज काही लोक म्हणतात की, “गरिबांना धन-धान्य देणे, रोग्यांसाठी दवाखाने उघडणे, दुसऱ्यांची सेवा करणेच माणसाचे कर्तव्य आहे.” पण या विषयी लक्ष देण्याजोगा एक मुद्दा हा आहे की बऱ्याच काळापासून गरिबांना धन-धान्य आदी देण्यात येत आहे, रोग्यांसाठी रुग्णालये ही उघडण्यात येत आहेत, दुसऱ्यांची सेवाही समाज-सेवक वा शेजारी किंवा दयाळू वृत्तीचे लोक करीत आले आहेत पण तरीही आज जगात कोणत्या कर्तव्याची उणीव आहे की ज्यामुळे रोग्यांनी रुग्णालये भरलेली आहेत, लोकांना नवे नवे रोग होत आहेत, कोट्यवधी लोक आजही गरीब व लाचार आहेत तसेच दुसऱ्यांनी रक्षण व सेवा करावी अशी इच्छा धरून आहेत? आज ज्या वेगाने रुग्णालय वाढत आहेत त्याच वेगाने लोकसंख्या व रोग्यांची संख्याही वाढत आहे. म्हणून हे जग काही स्वर्ग बनत नाही, येथे सर्व प्रकारचे प्रयत्न होऊनही दुःख व अशांती काही कमी झालेली नाही, त्यांचे फक्त रूप तेवढे बदलले असेल हे शक्य आहे. उलट असे म्हणता येईल की अशा प्रकारची स्थूल सेवा केल्याने तर दुसऱ्यांना परावलंबी करण्यात येते, त्यांच्यावर कर्मांचे आणखीनच जास्त ओझे किंवा ऋण लादले जात आहे आणि कर्मांच्या बेड्यांत एकमेकांना आणखी अधिकच जखडले जात आहे. सर्वोत्तम सेवा तर ही आहे की माणसाला कर्तव्य-अकर्तव्याचे ज्ञान देऊन पुरुषार्थ-परायण, स्वावलंबी आणि सत्कर्म करणारा तसेच गतकाळी केलेली अकर्तव्ये धुऊन टाकण्याचे सामर्थ्य असणारा कर्मयोगी बनविणे होय.

निष्काम कर्म करणेच कर्म-योग आहे का ?

असेही बरेचसे लोक तुम्हाला भेटतील जे म्हणतील की, “कर्म

करीत राहणे हेच माणसाचे कर्तव्य आहे. माणसाने निष्काम कर्म करावयास हवे, हाच कर्म-योग होय, यामुळे माणूस अंती सर्व दुःखांपासून मुक्त होतो.” परंतु विचार करण्याजोगी गोष्ट आहे की आज जगात कर्म तर पूर्वापेक्षाही जास्त होत आहे आणि होतच आले आहे पण तरीही जग दुःखी का आहे? स्पष्टच आहे की कर्मे तर होतच आहेत पण कर्तव्य काही होत नाही किंवा धर्मयुक्त कर्म होत नाही. निष्काम कर्म तर काही होतच नाही कारण कामना तर ‘निष्कामातही’ भरलेली आहे. या कर्मक्षेत्री कर्मापासून तर कोणीही सुटू शकत नाही. भेद केवळ कर्तव्य व अकर्तव्याचा आहे. माणूस कर्म करताना परमात्म्याच्या स्मृतीत राहत नाही. आणि मी आत्मा आहे आणि इतरांशीही माझे आत्मिक नाते आहे हेच तो विसरतो, उणीव केवळ याच गोष्टीची आहे. आज जे लोक सकाळ ते संध्याकाळ पर्यंत ऑफिसात, दुकानात वा घरात कर्म करीत असतात, त्यांना आपण फार तर कर्मचारी (Worker), व्यापारी (कर्मरूपी व्यवहार करणारे) किंवा ‘व्यवसायी’ म्हणू पण त्यांना ‘कर्म-योगी’ हे नाव देऊ शकणार नाही कारण कर्म करताना त्यांचा मनोयोग वा बुद्धियोग परमपिता परमात्म्याशी नसतो.

वर जे काही सांगितले आहे, त्यावरून स्पष्ट आहे की कर्म, अकर्म आणि विकर्माचे किंवा कर्तव्य व अकर्तव्याचे अथवा धर्म आणि कर्माचे तसेच आत्मा व परमात्म्याच्या संबंधाचे आणि जगाचे ज्ञान असणे आवश्यक आहे. जोपर्यंत माणसाला हे ज्ञान असणार नाही आणि त्या ज्ञानाच्या आधारे तो सत्य धर्माला कर्माशी जोडणार नाही किंवा कर्म करतानाही योगी राहणार नाही तोपर्यंत तो सत्य कर्म करू शकणार नाही.

• कर्म-योगी बनण्यासाठी काय-काय जाणणे आवश्यक आहे

आपण पाहाल की माणूस जेव्हा घरात येतो तेव्हा अमूक माझी पत्नी

आहे, अमूक माझी मुलेबाळे आहेत हे ज्ञान त्याला असल्याने तो त्यांच्याशी ते ते संबंध मानून त्यानुसार कर्म वा कर्तव्य करतो. ऑफिसात जेव्हा तो जातो तेव्हा “अमूक माझ्या वरील ऑफिसर आहे, अमूक लोक माझ्या हाताखाली काम करीत आहेत.” हे ज्ञान असल्याने तो त्यानुसार व्यवहार तसेच कर्तव्य करतो. पण तशा प्रकारच्या संबंधाचे ज्ञान हे देह-दृष्टीवर आधारित आहे परंतु देहाद्वारे कर्म करणारा तर आत्माच आहे. म्हणून जसे स्वतःला गृहस्थ मानून माणूस गृहस्थाचे कर्तव्य निभावतो, ऑफिसात कारकून मानून तो कारकूनाचे कर्तव्य निभावतो, तसेच जर माणसाला आत्म्याच्या घराचे (शांतिधाम) आणि ही सृष्टी एक विराट नाटक असून त्यात शरीर रूपी पोषाखात मी माझी भूमिका बजावीत आहे व या नाटकात माझे सहकारी नटही आहेत, पण वास्तविक तेसुद्धा आत्मेच आहेत आणि मला साक्षी होऊन उच्च कर्तव्य करावयाचे आहे हे सारे ज्ञान असेल तर तो शांतिरूपी पारलौकिक धर्माचे किंवा स्वधर्माचे पालन करील आणि दुसऱ्यांशी असलेला आपला खरा आत्मिक संबंध जाणून आत्मिक रीती-नीतीने तसेच विधी-विधानाने कर्तव्य करील. तेव्हा जगातील सर्व भांडणे, वैर, तगादे, दुःख, कलंक इत्यादी मिटून जातील आणि जेथे मृत्युमुळे लोक शोकाकूल होऊन रडत आहेत तेथे खुशीच्या सनया वाजू लागतील व हे जग अमरलोक वा स्वर्गलोक किंवा सुखधाम बनेल.

कर्तव्य व अकर्तव्य अलग करणारी रेषा

म्हणून कर्तव्य व अकर्तव्य काय आहे हा जो प्रश्न आहे, याचे उत्तर आता फार नामी आहे. कर्तव्य व अकर्तव्य अलग करणारी रेषा परमात्म्याने स्वतः काढली आहे. ज्या चुकीमुळे माणूस कर्तव्य अकर्तव्यात बदलून दुःखाचे प्रालब्ध देत आला आहे किंवा कर्तव्याच्या उत्तमपणाला कलंक लावत आला आहे, ती चूक सुधारण्याची आता आम्हास परमपिता शिव परमात्म्याने सोपी युक्ती सांगितली आहे. ज्या चावीने स्वर्गातील सुखांचे खजिने आमच्या हाती

लागू शकतील आणि ज्या मंत्राने जगातील स्त्री-पुरुष, डोंगर-नद्या, फळे फुले, सरकारी कर्मचारी, मजूर-व्यापारी इत्यादी सर्व सुखदायी साधन बनू शकतील, ती चावी, तो मंत्र आता त्या कल्याणकारी परमपित्याने आम्हास दिला आहे. कर्तव्य व अकर्तव्य अलग करणारी ती रेषा कोणती, आता आपण जाणली का?

ती आहे, आत्म-स्मृती किंवा स्वतःला अनादी, अविनाशी आत्मा, परमपिता परमात्म्याचे अविनाशी संतान निश्चित करणे. जर माणूस स्वतःला आत्मा निश्चित करून, आत्मस्वरूपात स्थित होऊन आणि परमात्म्याच्या स्मृतीत दंग राहून अर्थात योगयुक्त होऊन कर्म करील तर त्याचे कर्म हे धर्मयुक्त होय आणि तो स्वतः कर्मयोगी म्हणण्यास पात्र ठरेल. तेव्हा समजा की तो सत्कर्म वा कर्तव्य करतो. जो स्वतःला देह निश्चित करून वागतो वा व्यवहार करतो त्याचे कर्म कर्तव्याची रेषा ओलांडून अकर्तव्याच्या परिघात प्रवेश करते. जगात सर्व प्रकारच्या युक्त्या, विचार, औषधे वा साधने वापरून पाहण्यात आले आहे की त्यांचा माणसांना कितपत लाभ सिद्ध होत आहे. पण परमपिता परमात्म्याने दिलेली ही परम-युक्ती, परम-औषधी, परम-मंत्र, परम-पुरुषार्थ वापरून पाहण्यात आले नाही, म्हणून आज जग दुःखी आहे. आता ही कल्याणकारी युक्ती वापरल्याने लक्षावधी लोकांना सुखरूपी रस मिळाला आहे आणि या वापरामुळे स्पष्ट होते की जे ही आपल्या जीवनात धारण करतील, ते सुद्धा अवश्य कल्याणाचे वाटेकरी होतील. कर्म-योगी, कर्तव्य-परायण तसेच पवित्र बनणाऱ्या व्यक्तीला निश्चितच आत्मिक सुख मिळेल.



गृहस्थाश्रमातही निस्संकल्प समाधी

निस्संकल्पता हा एक असा गुण आहे जो धारण केल्यास माणसाच्या सान्या चिंता दूर होतात. या गुणामुळे माणसाला खरी शांती मिळते आणि त्याची बुद्धी व्यर्थ कामना व मिथ्या विचारांपासून रिक्त होऊन योगाचा आनंद अनुभवण्यास लागते. निस्संकल्पता म्हणजे जड वस्तूप्रमाणे संकल्पशून्य वा अचेतन होणे नव्हे तर 'निस्संकल्पतेचे पाच मुख्य जीवनापयोगी अर्थ आहेत जे आत्मसात केल्यास माणूस संसारात राहूनही योगी जीवनाचा आनंद प्राप्त करतो आणि देवपदाचा अधिकारी होतो.

१. गत घटनांविषयी निस्संकल्पता

निस्संकल्पता हा गुण धारण करण्याचा एक भावार्थ हा आहे की कर्म केल्यानंतर त्याचा जो परिणाम होतो, त्या विषयी माणसाने अधिक संकल्प करता कामा नये. त्याने एखाद्या घटनेचे वारंवार चिंतन करता कामा नये. उदाहरणार्थ; समजा की एका माणसाने आपल्या घरात टेबलावर पडलेले आपले घड्याळ उचलले, पण तसे करताना ते त्याच्या हातातून सुटून खाली पडले व नादुरूस्त झाले आणि तो विचार करू लागला, "हाय, हे काय घडले! कळत नाही कोण्या अपशकुनी माणसाने हे घड्याळ येथे ठेवले होते!! किती बरे झाले असते या वेळी या घड्याळाला मी हातच लावला नसता तर!!! माझे नशिबच फुटले आहे! कळत नाही माझ्याच बाबतीत असे का घडते?" अशा प्रकारचे व्यर्थ संकल्प करणाऱ्या माणसाला निस्संकल्प म्हणता येणार नाही. निस्संकल्प अवस्थेचा माणूस हा विचार करतो की व्हायचे ते झाले आता पश्चात्ताप करून काही फायदा नाही. पुढे मला काळजी ध्यावयास हवी आणि जेव्हा शक्य होईल तेव्हा हे घड्याळ दुरुस्त करून घ्यावयास हवे. बस, एवढाच विचार करून तो वारंवार या घटनेचे चिंतन करत नाही उलट शांतचित्त होतो. तो घटनेला 'नियती' (Destiny) मानून शांतीच्या मार्गावरून पुढे जातो आणि

आपली वेळ व शक्ती व्यर्थ संकल्पात गमावीत नाही. तो जाणतो की जगातील सर्व स्थूल वस्तू विनाशी असतात, त्यांच्या अकस्मात नाशाने वा व्हासाने माणसाने दुःखी होता कामा नये कारण माणसाची खुशी वा शांती ह्या वस्तुंहून अधिक मूल्यवान आहे. वस्तू गमावून बसण्याबरोबर आपल्याच व्यर्थ संकल्पांनी आपली खुशीही गमाविणे म्हणजे जणू आपली कबर स्वतः खोदून त्यात स्वतःला जिवंत गाडून घेणे होय. पण योगाभ्यासासाठी प्रत्येक परिस्थितीत संतुष्ट, आनंदीत, खुश किंवा निस्संकल्प राहणे आवश्यक आहे.

याच प्रकारे, समजा की एक माणूस बसमधून जात होता आणि तेथे गर्दीत कोण्या एकाने त्याचा खिसा कापला. नंतर खिशात हात घातल्यावर त्याच्या लक्षात आले की त्याचा खिसा कापला गेला आहे. आता जर तो माणूस व्यथित होईल, स्वतःला दोष देत बसेल, दुसऱ्यांशी भांडेल आणि असा विचार करू लागेल की, “आज मी घरातून बाहेरच पडलो नसतो तर बरे झाले असते! मी किती दुर्दैवी आहे की माझ्याच वाट्याला ही दुर्घटना आली! कळत नाही कोणती आपत्ती मला या बसेत घेऊन आली! आज मी खिशात इतके पैसे घातलेच का? खिसेकापूला इतक्या माणसांत माझ्याशिवाय दुसरा कोणी दिसला नाही?” तर अशा प्रकारचे चिंतन करणाऱ्या माणसाला ‘निस्संकल्प’ म्हणता येणार नाही, उलट त्याला चंचल स्वभावी किंवा विक्षिप्त मानावा लागेल. या ऐवजी जर खिसेकापूला पकडण्याचा एखादा उपाय करणे शक्य झाले असते तर ठीकच, अन्यथा माणसाने हा विचार करून लगेच शांत व्हावयास हवे की, “जे व्हायचे ते घडले, आता यापुढे मी सावध राहीन.” अशाच माणसाला आम्ही ‘निस्संकल्प’ मानू. अशी निस्संकल्पताच योगात सहाय्यक होते.

आता दुसरा प्रकार, समजा की कोणी एक माणूस घरातून बाहेर पडून जेव्हा बस-स्टॅण्डच्या जवळ पोहोचला तेव्हा त्याने पाहिले की ज्या बसने तो

जाणार होता ती अर्ध्या मिनिटापूर्वीच तेथून निघून गेली होती आणि समोरच जाताना दिसत होती. तो मनात विचार करू लागला, “हाय, मी आता मोठ्या अडचणीत सापडलो आहे. बसवालासुद्धा किती वाईट माणूस आहे. आज तो लवकरच बस घेऊन गेला. संकटच संकट आहे! जे होते ते सर्व उलटेच होते. जर मी घरातून दोन मिनिटे आधीच निघालो असतो तर बस मिळालीच असती पण आता तर बस निघूनच गेली.” अशा तऱ्हेने जे काही घडले ते विसरण्याऐवजी जो माणूस व्यर्थ संकल्प करित बसतो, तो जणू स्वतःला चितेवर जिवंत जाळण्यासाठी लाकडे गोळा करतो. म्हणून घडून गेलेल्या गोष्टींवर अडून न बसता माणसाने स्वतःला तिच्यापासून अलग व साक्षी मानणे म्हणजे निस्संकल्पतेचा गुण धारण करणे होय.

अनादी संकल्पाने बनलेल्या या सृष्टीत घडलेल्या एखाद्या घटनेमुळे गोंधळात पडून जर एखादा माणूस हा विचार करील की, “असे का घडले? असे व्हावयास नको होते,” तर समजा की अनादी संकल्पाच्या सृष्टीचे रहस्य विसरून तो आपल्या संकल्पाची सृष्टी रचत आहे. अनादी संकल्पाच्या सृष्टीवर स्थित होऊन जो आत्मा आपल्या संकल्पाची सृष्टी रचत राहील अर्थात ‘असे का घडले? असे व्हावयास हवे होते’, अशा प्रकारचा संशयात्मक संकल्प वा व्यर्थ इच्छा उत्पन्न करत बसेल तर समजा की तो स्वतःसाठी कर्म-बंधन ओढवून घेत आहे किंवा कर्माचा हिशेब तयार करण्यास प्रारंभ करत आहे असा मनुष्यात्मा योगयुक्त होऊ शकत नाही आणि त्यामुळे तो शांती व आनंद प्राप्त करू शकत नाही. संसारी माणसाच्या जीवनात अशा प्रकारच्या घटना बहुधा घडतीलच, म्हणून त्याने आपल्या मनात अशी वादळे येऊ देता कामा नये. उलट मन निस्संकल्प स्थितीत ठेवावयास हवे. तरच त्याचा योग ईश्वराशी दृढतेने जुळू शकेल.

२. भविष्याविषयी फालतू संकल्प न करणेच निस्संकल्पता होय

निस्संकल्पतेचा दुसरा भावार्थ हा आहे की माणसाने कर्म करताना भविष्याविषयी फालतू व अयोग्य चिंतन करू नये. उदाहरणार्थ, त्याने हा विचार करू नये की, “हाय, आता मी ज्या कामासाठी जात आहे, ते कळत नाही होईल की नाही? अमूक व्यक्ती माझे म्हणणे मानेल की नाही? जर तिने मानले नाही तर माझे जाणेच व्यर्थ होईल.” परिणामापूर्वीच अशा प्रकारचे संकल्प करणे म्हणजे स्वतःला गोंधळात वा संशयात टाकणे, निर्बल बनविणे व निराशेचा खड्डा खोदून त्यात स्वतः उडी मारणे होय. याऐवजी जो माणूस एखादे शुभ कार्य हे आपले कर्तव्य समजून ते करावयास लागतो आणि भविष्याचे व्यर्थ चिंतन करीत नाही किंवा स्वतः आपल्या समोर बागुलबुवा आणून स्वतःला भिववीत नाही तोच निस्संकल्प होय. तो माणूस अपयशातही दुःखी होत नाही कारण तो कर्माला अविनाशी समजून किंवा आपल्या कर्तव्याला गोड मानून श्रेष्ठ समजतो आणि ते करण्यात आनंद मानतो.

याच प्रकारे समजा की एका माणसाच्या मुलाला ऑफिसातून परतण्यास अर्धा तासभर उशीर झाला आणि तो विचार करू लागला की, “मला वाटते, आज त्याला कोठे अपघात झाला असेल. तो रस्ता ओलांडताना बसखाली आला असेल आणि लोकं त्याला उचलून हॉस्पिटलात घेऊन गेले असतील. आता तो त्या हॉस्पिटलात बेशुद्ध होऊन पडला असेल. कळत नाही तो कोणत्या हॉस्पिटलात असेल किंवा तो जिवंत असेल की मेला असेल? कदाचित तो रस्त्यावरच पडलेला असेल आणि पोलिसांच्या लफड्यात पडू नये म्हणून कोणी त्याला उचललेही नसेल. हाय! बसचे ड्रायव्हरही आजकाल आंधळे होऊन बस चालवितात. आपला स्वतःचा मुलगा मरेल तेव्हा मुलाचा मृत्यू किती दुःखदायी होतो हे त्याला कळेल! पूर्वी जेव्हा बसच नव्हत्या तेव्हा तो

काळ चांगला होता.” अशा प्रकारे संकल्प उत्पन्न करून तो रडू लागतो आणि आपल्या गल्लीतल्या लोकांना एकत्र करतो, नातेवाईकांना कळवितो की, माझा अमूक मुलगा आज अपघातात मरण पावला आहे असे वाटते.

स्पष्टच आहे की अशा तऱ्हेचे चिंतन करणे म्हणजे जणू कोळ्याप्रमाणे आपल्या तोंडातून काढलेल्या तंतूनी जाळे विणून त्यात स्वतः अडकणे होय. हे तर स्वतःला दुःखित करण्यासाठी चिंतेची ज्वाळा प्रज्वलीत करून त्यावर व्यर्थ संकल्पांचे तेल शिंपडणे होय. नेहमी माणसाने शुभ चिंतन करावयास हवे आणि शांत रहावयास हवे. अपघात झाला वा ना झाला हे माहीतच नसेल आणि माणसाने त्यासाठी घरात इतरांच्या हृदयाचे ठोके बंद करण्याजोगी स्थिती उत्पन्न करावी, हा तर निव्वळ मूर्खपणा होय. हा तर मनाचा व्यर्थ अपव्यय, उग्रपणा, उद्धटपणा, उच्छृंखलपणा किंवा मोकाटपणा होय. जसा बेलगाम घोडा शेवटी आपल्या स्वारासाठी संकट उभे करतो, तसेच बेलगाम मनही माणसाला मोठ्या वेगाने, दुःखाच्या संकटमय मार्गाने, मृत्यूच्या खाईत घेऊन जाते. अशी वृत्ती सतत ठेवल्यास योग कसा बरे साधता येईल? योगाभ्यास करणाऱ्या माणसाने मन एकाम्र करावयाचे असते आणि व्यर्थ संकल्प रोखावयाचे असतात. म्हणून योग-समाधीची इच्छा करणाऱ्याने निस्संकल्प समाधीत रहावयास हवे अर्थात हरेक परिस्थितीत व्यर्थ संकल्प-विकल्प सोडावयास हवेत.

निस्संकल्प माणूस तोच जो प्रथम साऱ्या परिस्थितीचे सर्वेक्षण करतो, निश्चिंतपणे वास्तव जाणण्याचा प्रयत्न करतो; तो भवसागराच्या लाटांत वाहून जात नाही उलट साक्षी होऊन हे विराट सृष्टिनाटक पाहतो. तो समजतो की, “जे काही होत आहे ते या विराट नाटकाच्या एका अनादी नाटकीय योजनेनुसार होत आहे; ते कर्म-विधानानुसार ठीकच आहे. भावी अटळ आहे. म्हणून माणसाने दुःखी होता कामा नये. उलट आपल्याकडून जे योग्य होणे शक्य असेल तेच शांती व संतोषपूर्वक करावयास हवे.” उघडच आहे की निस्संकल्पतेचा गुण

धारण करण्यानेच माणसाला शांती मिळू शकते अन्यथा माणसाचे मन क्षणाक्षणानंतर एखाद्या दुसऱ्या-दुसऱ्या दुःखाचे कारण शोधून स्वतःला व्यथा व शोकाने पीडित राहिल. चित्ताच्या शांत भूमिकेतच योगाभ्यास होऊ शकतो.

३. फावल्या वेळात स्वरूप-निष्ठ होणेच निस्संकल्पता होय

निस्संकल्पतेचा तिसरा भावार्थ हा आहे की जेव्हा माणसाला काम-काजातून वेळ मिळेल तेव्हा कासवाप्रमाणे कर्मेन्द्रिये समेटून आणि सांसारिक व व्यावहारिक संकल्प सोडून त्याने स्वरूपनिष्ठ व्हावे. ही गोष्ट सर्व लोक मानतात की अहम् 'आत्म्याचे' मूळ स्वरूप तर आहेच निस्संकल्पता. जेव्हा आत्मा मुक्तीच्या अवस्थेत असतो तेव्हा तो निस्संकल्प व शांतच असतो. नंतर जेव्हा तो मुक्तिधामाहून उतरून या कर्मक्षेत्री येतो व शरीराचा आधार घेतो तेव्हा तो प्रथम शुद्धच संकल्प उत्पन्न करतो. म्हणून आता ज्याअर्थी प्रथम मुक्तिधामास परतणे आपले लक्ष्य आहे त्याअर्थी आपणास निराकारी, निर्विकारी व निस्संकल्प अवस्थेत स्थित होण्याचा अभ्यास केला पाहिजे. आता निस्संकल्पता हा आपला मुख्य गुण असावयास हवा. प्रथम निस्संकल्पतेचा गुण धारण करून नंतरच आपण शुद्ध संकल्पात उतरावयास हवे.

म्हणून निस्संकल्पतेचा भावार्थ हा आहे की 'जेव्हा माणूस स्वरूप स्थितीच्या किंवा निराकारी, निर्विकारी, निस्संकल्प परमपिता परमात्म्याच्या स्मृतीच्या पुरुषार्थासाठी बसतो तेव्हा त्यावेळी त्याने इकडचे-तिकडचे वा पुढचे-मागचे संकल्प उत्पन्न करता कामा नयेत. उदाहरणार्थ, त्यावेळी त्याने हा संकल्प करता उपयोगी नाही की, "उद्या दुकानात जाऊन मी अमूक धंदा करेन किंवा ऑफिसात जाऊन अमूक फाइल बघेन अथवा अमूक एक माणूस माझ्याशी चांगला वागत नाही" इत्यादी इत्यादी. जर आपले मूळ स्वरूपच निस्संकल्प, निराकारी व निस्संग आहे आणि त्यातच स्थित होण्याचे कार्य

आता आपण करत आहोत तर साकारी किंवा शरीर-संबंधी संकल्प आता उत्पन्नच होता कामा नयेत. उलट सांसारिक संकल्पांपासून निवृत्त (निस्संकल्प) होऊन ज्योतिर्बिंदू स्वरूप परमात्म्याच्या स्मृतीत एकाग्र स्थितीच योग होय.

४. कर्म करताना परमार्थ चिंतन, ज्ञान-मंथन वा ईश्वरी स्मृतीच निस्संकल्पता होय

मागील पानांत निस्संकल्पतेच्या गुणाच्या तीन पैलूंचे विवेचन आम्ही करत आलो आहोत- एक म्हणजे कर्म केल्यानंतर जेव्हा परिणाम पुढे येतो त्यावेळी निस्संकल्प वा सहज समाधीवाल्या माणसाची काय लक्षणे असतात, दुसरा हा की कर्म सुरू करताना निस्संकल्पतेचा गुण धारण करण्याचा काय भाव आहे, तिसरा हा की जर कर्मापासून आपण मुक्त आहोत तर निस्संकल्पतेच्या स्थितीत किंवा निस्संकल्प समाधीत स्थित होण्याचा काय अर्थ आहे? आता आपणास हे स्पष्ट करावयास हवे की जेव्हा एखादा माणूस ज्यात स्वतःची बुद्धी पूर्णतया लावण्याची गरज नसलेले कर्म करत असेल तर ते कर्म करत असतानाही इतर अनेक सांसारिक संकल्प उत्पन्न न करता ईश्वराच्या गुण-कर्म-स्वभाव-संबंध इत्यादींच्या स्मृतीत राहणे म्हणजेच 'निस्संकल्पता' होय. उदाहरणार्थ समजा एक बाई भांडी साफ करत आहे. हे काम करताना जर ती मनात असे विचार करत असेल की, "पहा तर खरं, माझी मुले किती वाईट आहेत, ते माझे काही एक मानत नाहीत, माझा नवराही त्यांना काही बोलत नाही, ही कशी बिकट समस्या आहे; ओहो! मी तर विसरलेच, उद्या सिनेमाला जाण्याचा कार्यक्रम ठरणार होता व मैत्रीणीकडून बटाटे-वड्यांच्या सहपानाचे (Party) वचन घेणार होते" वगैरे वगैरे. अशा प्रकारे मनाला इतस्तता धावडणे म्हणजे व्यर्थ थकविणे होय. जर आता भांडी घासण्याचेच काम चालले आहे आणि मुले शाळेत व नवरा ऑफिसात आहे. सिनेमा व सहपानाच्या कार्यक्रमाची निश्चिती नाही तर फालतू उठाठेवीपासून लाभ काय? तेव्हा, ह्या

सांसारिक संकल्पांऐवजी स्वतःला आत्मा निश्चित करून बुद्धी परमात्म्याच्या गुणगानात पुढील प्रमाणे लावली पाहिजे, “तो परमपिता परमात्मा सर्वांची सद्गती करणारा व कल्याणकारी आहे” आणि त्याच्या प्रेमात व ध्यानात मग्न राहून कार्य करणे म्हणजे निस्संकल्पतेची अवस्था धारण करणे होय.

याच प्रकारे, समजा की एक माणूस टांग्यात बसून जात आहे आता तो मनात विचार करीत आहे की, “माझा एक मित्र पुण्यात आहे, बऱ्याच वर्षांत त्याची गाठभेट झाली नाही... आता माझ्या भावाचा मुलगा बराच मोठा झाला असेल, कॉलेजात जात असेल... परवा मला माझा पगारही मिळेल, माझा ऑफिसरही विक्षिप्त माणूस आहे, हे सरकारही काही कामाचे नाही, काय बरे झाले असते मी इंजिनियर झालो असतो तर!” अशा प्रकारचे असंबद्ध इकडचे-तिकडचे संकल्प करणे म्हणजे वेळ फुकट घालविणे होय. अशा वेळी माणसाने बुद्धी परमार्थात किंवा सत्संगात मग्न ठेवावयास हवी अर्थात सत्य-स्वरूप परमपिता परमात्म्याच्या स्मृतीत स्थित करावयास हवी. अन्य अनेक संकल्प न करता ईश्वरी स्मृतीत मन एकाग्र करणेच निस्संकल्प अवस्था धारण करणे अथवा निस्संकल्प समाधीत स्थित होणे होय.

५. न्यारेपणाच निस्संकल्पता होय

निस्संकल्पतेचा एक भावार्थ हाही आहे की माणसाने न्यारे होऊन रहावे. उदाहरणार्थ, समजा की कोण्या एकाचा मुलगा परिश्रमपूर्वक अभ्यास करीत नाही किंवा परीक्षेत तो नापास झाला आहे. हे समजल्यावर आता तो माणूस रात्रंदिवस याच चिंतेत राहतो की. “याचे पुढे काय होईल? याने तर मला फार मोठ्या काळजीत टाकले आहे. जन्मताच मेला असता तर बरे झाले असते. याला आता बदडून काढले पाहिजे.” वगैरे वगैरे. उघडच आहे अशा प्रकारे चिंता व क्रोधाद्वारे आपलेच आरोग्य बिघडविणे तसेच घराचे वातावरणही अशांत करणे आणि आपला स्वभाव चिडखोर, उदास व उद्विग्न

बनविणे म्हणजे स्वतःच्या पायावर स्वतःच कुऱ्हाड मारणे होय. निस्संकल्प माणूस समजतो की “प्रत्येक आत्म्याचे संस्कार, कर्म, भाग्य इत्यादी आपापले आहेत म्हणून जर हा मुलगा मी परोपरीने सांगूनही अभ्यासाकडे लक्ष देत नाही तर मी आणखी करू तरी काय? त्याचे कर्म त्याच्याकडे, मी व्यर्थ मला का त्रास करून घेऊ? माझे कर्तव्य आहे शिकण्यासाठी त्याला योग्य त्या सर्व सवलती देणे व शिकण्याचे महत्त्व त्याला चांगल्या तऱ्हेने पटवून देण्याचा प्रयत्न करणे पण जर काही विशिष्ट पूर्वकर्मापायी माझे म्हणणे त्याच्या डोक्यातच शिरत नसेल तर त्याचे असेच नशिब, असेच भाग्य असेल यात चिंता करून आपले जीवन बिघडविणे हे चुकीचेच आहे.” अशा प्रकारे तो नातेवाईक, देशवासी, समाज इत्यादीविषयी कल्याणवृत्तीने कर्तव्य तर निभावतो पण हे सर्व केल्यानंतर निश्चिंत व निस्संकल्प होतो. या युक्तीने त्याच्या जीवनात सुख-शांतीची वेळ टवटवीत राहते आणि तो कधी शोक, चिंता व अशांतीला बळी पडत नाही उलट सहज समाधीत राहतो. जो माणूस या प्रकारे न्यारा वा निस्संकल्प राहत नाही तो परचिंतन करतो, प्रभुचिंतन करत नाही, तो ईश्वराचे नव्हे तर असुरांचे स्मरण करतो आणि तो निस्संकल्प समाधीच्या परम सुखाला पारखा होतो.

मन चंचल का आहे?

जर एखाद्या माणसाला राहण्यास घर नसेल तर तो गल्ली-बोळांतून फिरतो या आशेने की एखादे रिकामे घर राहण्यास मिळेल. याच प्रकारे मनही यासाठी चंचल राहते किंवा इतस्ततः भटकते की एखादे शांतीचे ठिकाण मिळावे. तेव्हा, मनाच्या चंचलपणाने निराश होण्याची आवश्यकता नाही. उलट शांती-सागर परमपिता परमात्म्याला तसेच शांतिधामाला (परमधाम) जाणून मनाला ठिकाण द्या म्हणजे मन शांत होईल. याचेच नाव योगाभ्यास होय.

योगाच्या अवघडपणाचा बहाणा व्यर्थ आहे

आपण पाहिले असाल की माणूस सोपे असणारेच काम करतो. कठीण कामही कोणत्याही तऱ्हेने सोपे व्हावे यासाठी तो प्रयत्न करतो. पण आज लोकांनी ही चुकीची समजूत करून घेतली आहे की परमात्म्याचे स्मरण करणे, त्याच्या स्मृतीत मन एकाग्र करणे फार कठीण आहे, त्यासाठी अवघड आसने करावी लागतात, उपवास करावे लागतात, जंगलांत कंदमूळांवर निर्वाह करावा लागतो इत्यादी इत्यादी. साधू-संत हेही रोज त्यांना आपल्या प्रवचनांत हेच सांगत असतात की 'मन मोठे चंचल आहे', म्हणून लोक आज पुरुषार्थ करणे सोडून देतात. यावर लोक म्हणतात की मन चंचल आहे, असे ना का ते चंचल. ते कधी तास-अर्धातास परमात्म्याच्या स्मृतीत बसतातही पण त्यांच्या मनात आनंद-रसाची प्राप्ती होत नाही. म्हणून ते नंतर प्रयत्न करणे सोडून देतात. ते म्हणतात की, "ठाऊक नाही मन लागेल की नाही." म्हणून ते विचार करतात की डोळे मिटून क्षणभर ईश्वराला हात जोडून नमस्कार करणे पुरेसे आहे. पण त्या क्षणभरातही मन स्मृतीत एकाग्र करून परमानंद घेण्याचे सौभाग्य त्यांना लाभत नाही. आता वास्तविक पाहता लोकांची ही अवस्था त्या परमपित्याचा व स्वतःचा यथार्थ परिचय नसल्यामुळे, परमात्म्याच्या स्मृतीत एकाग्रतेच्या बाबतीत साधूंच्या खोट्या कथनांमुळे आणि पुरुषार्थ-हीनतेचा भाव व आळशी स्वभावामुळे आहे. सांगा बरे, आई आपल्या मुलाला बोलणे शिकविण्यासाठी किती मेहनत करते?

नंतर मुलाला चालण्यास व भाषा शिकविण्यास तिला किती परिश्रम करावे लागतात! तेव्हा कोठे त्या मेहनतीचे फळ म्हणजे तो मुलगा पुढे मोठा होऊन एखादा उत्तम वक्ता, विचारवंत, विद्वान व गुणी माणूस बनतो. जर प्रथम त्याच्यावर मेहनत घेतली नसती तर तो मुकाच राहिला असता आणि चालण्याऐवजी सरकत सरकत पुढे जाता. म्हणून लोक मुलांचा पूर्ण विकास

व्हावा म्हणून प्रयत्न करतात. ते त्याला पुस्तके विकत आणून देतात, योग्य त्या सवलती देतात या उद्देशाने की त्याची बुद्धी विकसीत व्हावी आणि तो आपल्या पायांवर उभा राहावा. नंतर ते हाही विचार करतात की त्याला कमाईचेही साधन प्राप्त व्हावे. आणि त्याला राहता यावे व तो दुःखी होऊ नये म्हणून ते त्याला घरही बांधून देतात. अशा प्रकारे, मुलाच्या जन्मापासून त्याच्यावर किती मेहनत करावी लागते! पण किती आश्चर्याची गोष्ट आहे की या मेहनतीचा हजारावा हिस्साही माणूस आपले जीवन खऱ्या सुख-शांतीने व्यतीत करण्यासाठी लावत नाही जेणे करून भविष्यातही जन्मोजन्मी स्वर्गीय सुख आपण प्राप्त करावे. या पुरुषार्थासाठी तो म्हणतो की, “मला वेळ नाही किंवा या कामासाठी मेहनत करावी लागते.” पण तो हा विचार करत नाही की मेहनतीनंतरच गोड फळ मिळते आणि ईश्वराकडून वारसा प्राप्त करण्याची थोडीशी मेहनत तर कायम व अतुलनीय फळ देणारी आणि अतिशय सोपी आहे. याने माणूस कायमचा संपन्न होतो.

पुरुषार्थ करता-करता माणसाने अग्निबाण (Rocket) बनविले आहेत तसेच अणू-ऊर्जा (Atomic Energy) शोधली आहे. असे म्हणणे की परमात्म्याचे स्मरण करणे अवघड आहे, हे पुरुषार्थहीनता व अज्ञानतेचे लक्षण होय. माणसाचे आज जितके लौकिक नातलग आहेत, त्यापेक्षा जर आणखी एक जास्त असता तर तो त्याचे स्मरण करू शकणार नाही का? एखाद्या मातेला जर एक मुलगा आणखी झाला तर ती त्याच्यासाठी वेळ काढणार नाही का? म्हणून वेळ न मिळण्याचा किंवा स्मरण करू न शकण्याचा बहाणा खोटा आहे. जे लोक म्हणतात की, “मन चंचल आहे, ते एकाग्र होत नाही,” त्यांनी विचार करावयास हवा की जोपर्यंत मन एकाग्र कोठे करावयाचे हे ज्ञान नसेल तर ते एकाग्र होईल कसे? म्हणून आम्ही म्हणतो की मुलांकडे इतके लक्ष देता, त्यांच्यावर पैसाही खर्च करता पण जरा आपलेही भविष्य सुधारा, ज्ञान मिळवून मनाच्या खऱ्या शांतीचा उपाय तर करून बघा.



योगाभ्यासात्साठी धारणा

योगाभ्यास करणाऱ्या माणसापुढे कित्येक प्रकारच्या परीक्षा किंवा विघ्ने येतात. जर माणसाचा खाली दिलेल्या गोष्टींवर विश्वास असेल किंवा खाली दिलेल्या धारणा त्याच्या जीवनात असतील तर तो योगात चांगली स्थिती प्राप्त करू शकेल :-

१. पवित्रता, शांती व परमात्मा हेच स्वरे आश्रय होत

आज कोणी माणूस स्वतःला हिंदू, कोणी मुसलमान, कोणी ख्रिस्ती तर कोणी अन्य एखाद्या धर्माचा मानतो, पण योगी तर पवित्रता व शांतीलाच आपला 'स्वधर्म' निश्चित करतो किंवा 'आदी सनातन देवी-देवता धर्मालाच' आपला धर्म मानून पवित्र, शांत व दैवीगुण संपन्न बनण्याचा पुरुषार्थ करतो.

ज्ञानरहित भक्त-माणूस आपले शास्त्र, गुरू, कर्मकांड इत्यादींनाच कल्याणकारी समजून त्यातच लागलेला असतो. पण जो योगाभ्यास करू इच्छितो तो फक्त परमपिता परमात्म्यालाच कल्याणकारी मानून, त्याच्यातच आपले मन लावतो. त्याला कर्मकांड वगैरे निरर्थक वाटतात. तो हे सर्व आधार सोडून एक परमपिता परमात्म्याचाच आश्रय घेतो आणि खऱ्या दिलाने त्यालाच शरण जातो. तो लौकिक गुरू व पोथ्यांच्या भरवश्यावर वागत नाही तर निराकार परमात्म्याच्याच एक बल, एक भरवसाने वागतो. कारण तो समजतो की काम, क्रोध इत्यादी बलीष्ठ मनोविकारांवर विजय मिळविण्याचे बळ फक्त एक सर्वशक्तिमान परमात्म्यातच आहे, अन्य कोणातही नाही. त्याचे मन इतर सर्वांपासून हटते आणि अत्यंत प्रेमाने एक परमपिता परमात्म्याशी जुटते किंवा एक होऊ इच्छिते. तो मन-मत, शास्त्र-मत, गुरू-मत इत्यादींच्या तुलनेत एक निराकार परमपित्याचेच 'श्रीमत' सर्वश्रेष्ठ असल्याचा निश्चय करतो आणि जगातील लोक त्याला किती रोखोत व भंडावोत, तो मस्त कलंदरप्रमाणे ईश्वराचाच होतो.

माणसाच्या याच वृत्तीला 'सर्वोत्तम संन्यास वृत्ती' असे म्हणतात. कारण भगवे कपडे घालणारे संन्यासी तर केवळ घरदार व वस्त्रांचाच संन्यास करतात पण निरर्थक पांडित्यावरील त्यांचा मोह काही सुटत नाही. या उलट

खरा संन्यासी मित्र-संबंधीयात राहूनही ममतेचा संन्यास करतो आणि त्याचे मन दुसरीकडे कोठेही न जाता एक परमात्म्याकडेच जाते. संसारात राहूनही योगाभ्यास करण्यासाठी अशीच वृत्ती किंवा असाच संन्यास असणे आवश्यक आहे.

२ . परमात्म्याची सत्ययुगी रचना सुखदायी असते

मिथ्या-ज्ञानी माणूस सुख व दुःख दोन्ही परमात्माच देतो असे मानतो पण योगी, परमात्मा कल्याणकारी आहे, सुख व शांतीचा दाता आहे, दुःखहर्ता आहे, तो कोणालाही कधीही दुःख देत नाही याच निश्चयात राहतो. दुःख तर मायेच्या अधीन होऊन माणसाने केलेल्या पापांचेच फळ होय. परमात्मा मुक्ती व जीवनमुक्तीचा दाता आहे, तोच सद्गती-दाता आहे, हे जे दुःख, गरीबी व दुर्गतीपूर्ण जग आहे त्याचा रचयिता परमपिता परमात्मा नाही उलट तो तर संपूर्ण सुख-शांतीच्या सत्य व त्रेतायुगी जगाचा रचयिता आहे ज्याला 'स्वर्ग', 'जीवनमुक्त सृष्टी' किंवा 'वैकुण्ठ' म्हणतात. परमात्मा मनुष्यात्म्याला दुःखी जगापासून दूर जेथून मनुष्यात्मे येथे आले आहेत त्या मुक्तिधामात परत घेऊन जातो. अज्ञानी माणूस ज्या परिस्थितीत ईश्वराला चांगला वाईट म्हणतो त्याला दोषी धरतो, योगी त्या परिस्थितीत निस्संकल्प राहतो आणि परमात्म्याचे व मुक्तिधाम तसेच जीवनमुक्ती-धामाचे जास्तच स्मरण करतो कारण सर्व संकटे आपल्याच पापकर्मांमुळे समोर येतात आणि परमात्मा तर संकट-मोचक आहे यावर त्याचा अटळ विश्वास असतो. म्हणून तो खूप मनापासून परमात्म्यावर प्रेम करतो कारण तो जाणतो की तोच ह्या संकटांतून सोडविणारा तसेच मुक्तिधाम व जीवनमुक्तिधामाला घेऊन जाणारा आहे.

३ . भावी किंवा नियतीवर विश्वास

अज्ञानी माणूस छोटेसे संकट आल्यावर किंवा कोणतीही विपरीत परिस्थिती झाल्यावर घाबरतो, दुःखी व्हावयास लागतो आणि आपला शांतिरूपी स्वधर्म सोडून देतो पण योग्याचा हा विश्वास दृढराहतो की मला कर्मच करावयास हवे, त्याच्या फळासाठी व्याकूळ होता कामा नये. योगी जाणतो व मानतो की भावी बनलेली आहे किंवा या सृष्टीरूपी विराट नाटकाची एक

नियती वा पूर्वनियोजित योजना (Pre-ordained Plan) आहे, त्यानुसारच सर्वकाही होत आहे, म्हणून चिंता करणे, व्याकूळ वा दुःखी होणे हे शहाणपणाचे नव्हे. तो जाणतो की परमात्म्याच्याच स्मृतीत राहिल्याने बिघडलेलेही सुधारते किंवा सहन करण्याची शक्ती मिळते. म्हणून तो व्यथित न होता योगयुक्त होतो. तो 'हाय-हाय' न करता 'हरी-हरी' करतो, तो 'मरा-मरा' न म्हणता 'राम-राम' याच्या स्मृतीत राहतो. सृष्टीच्या आदी-मध्य-अंताचे रहस्य समजल्याने तो कधीही नाराज होत नाही. जो माणूस भावी वा नियतीत विश्वास ठेवत नाही, त्याची अवस्था अढळ होऊ शकत नाही, त्याची समाधी सहज व सुदृढहोऊ शकत नाही, त्याचा योग अखंड वा निरंतर आणि निर्विघ्न होऊ शकत नाही. जगातील कलह-क्लेश किंवा हानी-लाभ, निंदा-स्तुती ह्यांचे वैशिष्ट्य त्यालाच वाटते जो या जगाचे विधी-विधान किंवा भावी वा नियती जाणत नाही. अन्यथा जो भावीवर विश्वास ठेवतो तो एकरस अवस्थेत राहतो; त्याचे मन योगाच्या सिंहासनावरून कधीच खाली उतरत नाही; त्याची निष्ठा कधी भंग पावत नाही. उलट त्याचे मन एक परमात्म्यावरच एकाग्र होते आणि ते तसेच राहते.

४. परिवर्तन व परिणाम

योगी जीवनाचा आनंद इच्छिणाऱ्याचा हा निश्चयही अढळ रहावयास हवा की या जगातील सर्व वस्तू नश्वर आहेत आणि येथील सर्व पदार्थ परिवर्तनीय आहेत. अज्ञानी माणूस ही गोष्ट विसरतो किंवा ती तो व्यवहारात आणत नाही. म्हणून जेव्हा त्याचा एखादा नातेवाईक मृत्यू पावतो तेव्हा तो रडू लागतो, जेव्हा थोड्या पैशांची खोट बसते तेव्हा तो उदास होतो. तो लक्षात घेत नाही की परिवर्तन तर या जगाच्या पाना-पानावर लिहिलेले आहे. परिणाम किंवा विनाश तर इहलोकाच्या कणाकणावर कोरलेला आहे. म्हणून याचे नावच 'संसार' अर्थात 'चालणारा' किंवा 'जगत' अर्थात 'गतिमान' असे आहे. येथे कोणतीही वस्तू तशीच्या तशी कायम नाही उलट सर्वकाही बदलत चालले आहे. जो माणूस योगी असतो तो ही गोष्ट लक्षात ठेवतो आणि म्हणून हानी-लाभ वा निंदा-स्तुतीच्या परिस्थितीत एक-समान

राहतो, कारण त्याचा हा निश्चय असतो की ही परिस्थितीही परिवर्तनाच्या चक्रात येणारच, ही तशीच राहणार नाही. तो जगाला परिवर्तनीय व क्षणभंगुर मानून स्वतःला अपरिवर्तनीय स्थितीत तसेच एकरस परमपिता परमात्म्याच्या स्मृतीत स्थिर करून स्थायी सुख घेण्याचा पुरुषार्थ करतो. तो वेळ फुकट घालवत नाही कारण तो जाणतो की त्याचे शरीरही परिवर्तनशील व क्षणभंगुरही आहे कोणत्याही वेळी त्याचा अंत होऊ शकतो. म्हणून तो शरीराचा अंत होण्यापूर्वी परमात्म्याच्या प्रेमाचा किंवा त्याच्याकडून पवित्रतेचा लाभ घेण्याच्या नादात सतत राहतो.

अशा प्रकारे स्पष्ट होते की योगाभ्यासात निश्चयाला फार महत्व आहे. म्हण आहे की, “माणसाचा जसा निश्चय (Faith), तसेच त्याचे रूप (Form) असते,” निश्चय-भेद झाल्यानेच माणसा-माणसात किंवा देवता-देवतात भेद होतो. म्हणून गीतेच्या भगवानाचे महावाक्य आहे की- ‘माणसाचा जसा निश्चय असेल, तसाच तो स्वतः होतो’. म्हणून वर जी रहस्ये स्पष्ट केलेली आहेत, त्यानुसार माणूस या निश्चयात स्थित होईल की, “मी एक आत्मा आहे, त्रैलोक्यनाथ, सर्वशक्तिमान, ज्ञान-सागर, शांती-सागर, आनंद-सागर, प्रेम-सागर, सुख-सागर परमपिता परमात्म्याचे संतान आहे, पवित्रता व शांतीच माझा स्वधर्म आहे अथवा देवी-देवता धर्म अर्थात दिव्य-गुणांची धारणा माझा धर्म (कर्तव्य) आहे आणि हे जग तर परिवर्तित होत राहणारे विराट नाटक आहे जे एका पूर्वनियोजित भावीनुसार चालूच राहते. मी त्यात माझी भूमिका बजाविण्यासाठी परमधामाहूनच आलो आहे आणि आता मला येथून परत जावयाचे आहे. खरे सुख तर एक परमपिता परमात्म्याच्याच स्मृतीत अथवा त्याने रचलेल्या सत्ययुगी दैवी सृष्टीतच आहे. आणि योगी जीवनच सर्वश्रेष्ठ आहे.” तर या निश्चयाने तो योगयुक्त होऊन वेळेपूर्वीच संपूर्ण पवित्रता, सुख-शांती किंवा देवी-देवता पद प्राप्त करू शकेल.



प्रपंचातही भोगी नव्हे योगी व्हा

गृहस्थाश्रमात तर 'काम' विकारात पडण्याची मोकळीक आहे असे काही लोक समजतात. ते म्हणतात की, "सध्या तरी पवित्र राहण्याची आमची अवस्था नाही. जेव्हा आम्ही म्हातारे होऊ किंवा संन्यासाश्रमात प्रवेश करू तेव्हा आम्ही हा विकार सोडून देऊ. आता हा विकार उपभोगणे गृहस्थाचा धर्म आहे. हा निभावयासच हवा, अन्यथा लग्न करणे आणि गृहस्थ बनणे याला काही अर्थच नाही. संसारात हा उपभोगण्यासाठी आमच्या शास्त्रांची व महात्म्यांची आज्ञा आहे. हो, इतर बायकांकडे आम्ही काही वाईट दृष्टीने पहात नाही."

वास्तविक अशी विचारप्रणालीच चुकीची आहे कारण ज्या गृहस्थाश्रमात काम-भोग आहे त्याला 'आश्रम' हे नाव देता येणार नाही, कारण 'आश्रम' हे पवित्र स्थानाचे नाव आहे. आज लोकांचे अज्ञान व अपवित्रता यामुळे 'घर' अलग व 'आश्रम' अलग बनले आहेत ही गोष्ट वेगळी.

आजही लग्न झाल्यानंतर वधू जेव्हा वराच्या घरात येते तेव्हा वराचे माता-पिता म्हणतात. "लक्ष्मी आमच्या घरात आली". पण वर व वधूच्या संसारात 'काम' विकाराचा प्रवेश झाल्याने ते श्रीलक्ष्मी-श्रीनारायणासारखे पवित्र राहत नाहीत. त्यांच्या गृहस्थाश्रमात आणि श्रीलक्ष्मी-श्रीनारायणांच्या गृहस्थाश्रमात हाच तर फरक आहे. जर हा फरक नसता तर आजचे गृहस्थाश्रमी श्रीलक्ष्मी-श्रीनारायण या दंपतीची पूजा का करतात? म्हणून आता नारीला श्रीलक्ष्मी सारखे गुण धारण करावयास हवेत, तिने कुलक्षणी होता कामा नये. नरालाही श्रीनारायण व्हावयास हवे, कामायण नव्हे.

"वृद्धावस्थेत आम्ही पवित्र राहू", असा विचार करणे म्हणजे स्वतःला फसविणे होय. जरा विचार करा, आज किती माणसे वृद्धावस्थेपर्यंत आपले आयुष्य उपभोगतात? अनेक तर वृद्धावस्थेपूर्वीच मृत्यूला बळी पडतात आणि वृद्धावस्थेत पवित्रतेचा (ब्रह्मचर्य) प्रश्नच कोठे उद्भवतो?

लक्ष देण्याजोगी गोष्ट आहे की संस्कार दृढझाल्यावर पुरुषार्थ करणे

कठीण जाते. म्हणून दुर्गुण सुरवातीपासूनच मूळासकट उपटून टाकण्यातच शहाणपणा आहे. आज लोक म्हणतात की शास्त्रांत केवळ २५ वर्षांपर्यंतच ब्रह्मचर्याश्रम निश्चित करण्यात आला आहे. पण प्रश्न हा आहे की आज लोक २५ वर्षांपर्यंत पूर्णपणे आणि मर्यादापूर्ण ब्रह्मचर्य कोठे पाळतात? या व्यतिरीक्त शास्त्रवादी स्वतः म्हणतात की शास्त्रांत २५ वर्षांपर्यंतच ब्रह्मचर्यासाठी आज्ञा नाही उलट ही आज्ञा आहे की जर यानंतर ३६ वर्षांपर्यंत कोणी ब्रह्मचर्य पाळू इच्छित असेल तर चांगलेच आहे आणि याही पश्चात ४८ वर्षांपर्यंत पवित्र राहण्याचे व्रत घेईल तर उत्तम आहे आणि त्यानंतर जर कोणी आजन्म ब्रह्मचारी राहू इच्छित असेल तर अत्युत्तम आहे. यावरून स्पष्ट आहे की वास्तविक लक्ष्य तर सारे जीवनच ब्रह्मचर्याचे पालन आहे पण नंतर (द्वापर युगापासून) माणसांसाठी २५ वर्षे अनिवार्यपणे पूर्ण-ब्रह्मचर्य पाळण्याचा नियम करण्यात आला होता. जर आजन्म ब्रह्मचर्य पाळण्याचे लक्ष्य समोर नसते तर प्रत्यक्ष 'महात्मा' लोकांनी आजन्म ब्रह्मचर्य व्रत का धारण केले असते आणि गृहस्थांना महात्मा न मानता संन्याशांनाच लोक 'महान-आत्मा' का मानतात? आता माणसे गृहस्थाश्रमात (संसारात) राहून योगी होऊ इच्छितात, त्यासाठी त्यांनी काम विकाराचा त्याग करून भोगी नव्हे योगी व्हावयास हवे. त्यांचा दर्जा घरदार सोडणाऱ्या संन्याशांहूनही उच्च राहिल. तेव्हा त्यांचा गृहस्थाश्रम संन्याशांच्या आश्रमांहूनही उच्च असेल.

आता सृष्टीसाठी संकटाचा काळ आहे

या बाबतीतही विशेष गोष्ट म्हणजे सध्याचा काळ हा आणीबाणीचा काळ (Emergency) आहे. अणू व हायड्रोजन बॉम्ब गोळ्यांमुळे सृष्टीच्या महाविनाशाची वेळ तर जवळ आली आहे आणि पतित-पावन परमपिता परमात्मा आसुरी गृहस्थाश्रमी, पतित व मर्यादाहीन सृष्टीचा महाविनाश करवून देवी मर्यादायुक्त, पावन सृष्टीची स्थापना करवीत आहे म्हणून आता

महात्म्यांहूनही महान अशा परमपवित्र परमात्म्याची आज्ञा आहे की या अंतिम जन्माच्या बाकी राहिलेल्या थोड्याशा काळासाठी पवित्र व्हा अर्थात ब्रह्मचर्य-व्रत धारण करा. गृहस्थांच्याकडे जेव्हा एखादा यज्ञ होतो अथवा त्यांच्या घरी जेव्हा एखादा महात्मा येतो, तेव्हा तेही ब्रह्मचर्य-व्रत धारण करतातच. म्हणून आता जेव्हा स्वतः परमपिता शिव परमात्मा या सृष्टीवर अवतरित झाला आहे आणि त्याने येथे गीता-ज्ञान-यज्ञ स्थापित केला आहे तेव्हा त्याचा वटहुकूम (Ordinance) आहे की, “जोपर्यंत हा ज्ञान-यज्ञ चालू आहे तोपर्यंत तरी पवित्र रहा.”

गृहस्थ असताना ‘काम’ विकार जिंकता येणे शक्य आहे का ?

पण हे सर्व ऐकल्यावरही कित्येक लोक म्हणतात की, “अहो, संसारात राहून काम विकार जिंकणे कसे बरे शक्य आहे? काम विकार तर स्वाभाविक आहे. स्त्री व पुरुष तर आग व कापसाप्रमाणे आहेत. हे एकत्र आले तर आग अवश्य लागेल. तुपाचा डबा आगीजवळ पडलेला असेल तर तूप जरूर वितळेल. म्हणून घरात राहून काम विकार जिंकणे अशक्य आहे.” पण परमपिता परमात्मा शांतीचा सागर आहे, त्याच्या योगाने हा कामाग्नी शांत होतो हे मात्र ते विसरतात.

स्वतः लोक रोज गातात, “मी मूर्ख, दुष्ट, कामी कृपा करा स्वामी.” उघड आहे की परमात्म्याच्या कृपेने पहाडही राई बनतो. म्हणून जो काम विकार अजिंक्य वाटतो, तो सर्वशक्तिमान परमात्म्याकडून शक्ती प्राप्त केल्यावर जिंकणे सोपे जाते. पण जर एखादा मुलगा हेच म्हणत बसेल की ‘रांगणे’ हे तर ‘मनुष्य-जातीसाठी स्वाभाविक आहे’ तर ती त्याच्या बालबुद्धीची चूक आहे. वास्तविक तो मुलगा कोण्या समर्थाचे बोट धरून उभा राहिल्यावर चालावयास शिकतो. याच प्रकारे, परमशिक्षक व परमसद्गुरू परमात्म्याचे ज्ञान व योग रुपी बोट धरल्याने आपण पवित्रतेच्या मार्गावर चालणे शिकू शकतो, कारण तोच एक सर्व समर्थ आहे. ऋषी-मुनी, साधू-संत, गुरू-गोसावी यांच्यासाठी

आपणास योग्य बनवू शकत नाहीत. हा 'काम' रूपी विषय-सागर पार करण्यास मदत करणारा पतित-पावन तो एक निराकार 'रामच' आहे. म्हणून नावाडी, तारणकर्ता, पतित-पावन इत्यादी शब्दांनी एक-मात्र त्याचेच गायन होते. पण आज माणसाने आपल्या जीवनाची नौका रामाच्या हवाली करण्याऐवजी कामाच्या हवाली केलेली आहे आणि मग म्हणतो की, "हा विषय सागर पार करणे अशक्य आहे."

योगाभ्यासात विकल्प व विघ्न

प्रत्येक लोक म्हणतात की, "मनानेच योगाभ्यास करण्यासाठी आम्ही पहाटे उठून बसतो पण मन खूप वादळ उठविते. अनेक प्रकारच्या संकल्पांनी चित्त अस्वस्थ होऊ लागते आणि त्यामुळे अभ्यास होऊ शकत नाही. आता सांगा, अभ्यासात स्थैर्य आणण्याची काय युक्ती आहे? आमचे लक्ष दुसरीकडे वेधून घेणारे आमचे मायावी संस्कार आम्ही कसे हटवावेत? ईश्वरी स्मृतीत मिळणारा आनंद व शक्ती त्याचा स्थायी अनुभव आम्ही कसा प्राप्त करावा? आमच्या ह्या विकल्पांचे कारण व निवारण काय आहे?"

गोष्ट ही आहे की मन आपल्या जुन्या सवयीचे दास आहे. ते त्याच्याच अनुसार वागते. आता ते ईश्वराकडे लावण्यासाठी दोन मुख्य गोष्टींकडे लक्ष द्यावयास हवे. एक म्हणजे मायावी विकल्प तोपर्यंत येतील जोपर्यंत स्वतःला या मृत्युलोकाचे निवासी समजाल. तेव्हा युक्ती म्हणजे आपण या निश्चयात दृढरहा की, "मी आत्मा परमधामाचा निवासी आहे किंवा मी परमधामाहून या सृष्टी-मंचावर काही भूमिका बजाविण्यास आलो आहे. बस, मला आता लवकरच येथून परतून त्या ज्योती लोकात, त्या शांतिधामात त्या पवित्र पुरीत किंवा त्या प्रभूच्या देशात परत जावयाचे आहे. ही माया नगरी काही माझी नगरी नव्हे, हा तर परदेश आहे." जेव्हा आपण परमधाम वा परलोकाच्या स्मृतीत रहाल तेव्हा स्थितीही पारलौकिक किंवा अलौकिक होईल आणि या कलियुगी मायावी जगाचे विकल्प मनाला सतावणार नाहीत.

गृहाला 'आश्रम' कसे बनवावे

वास्तविक मातापित्यावर दुष्पट जबाबदारी असते. जर त्यांचा स्वभाव थंड व अवस्था योगयुक्त असेल तर त्याचा परिणाम मुलांवरही होईल.

जर वडील आपले म्हणणे मान्य करावे म्हणून आई वर रागवत असतील तर मुलगा ते पाहून विचार करतो की जर उद्या त्यालाही आपले म्हणणे मान्य करावयास लावण्यासाठी असेच रागवावे लागेल. तर उद्या तोही हातात छडी घेईल. अशा प्रकारे तो चांगली व वाईटही गोष्ट शिकतो. म्हणून गृहस्थाश्रमी लोकांवर दुष्पट जबाबदारी आहे- आपले जीवनही पवित्र व मुलांचे जीवनही उच्च बनविण्याची.

जंगलात झोपडी बांधून आश्रम बनविण्यात काही खास गोष्ट नाही, पण घराला 'आश्रम' बनविण्याची गोष्ट फार उच्च आहे. जंगलात माती, दगड व गिलावा लावून 'आश्रम' बनू शकतो पण घराला ईश्वरी ज्ञानाद्वारेच 'आश्रम' बनविणे शक्य होते.

पण आज गृहस्थांना हे ज्ञान तर असते की घरात तूप नाही, घासलेटही संपले आहे, म्हणून आज तूप व घासलेट तसेच रेशनही आणावयाचे आहे, पण त्याच्या गावीही नाही की आत्म्याची ज्योत विझत आहे त्यात ज्ञान-घृत टाकावयास हवे, आत्म्याला भोजनही द्यावयास हवे. आता सकाळचे जेवण तयार झाले आहे, नंतर रात्रीच्या जेवणाची त्यांना चिंता लागते. अशा प्रकारे, भविष्याचा विचार तर ते करतातच. कोणी पुढील दोन दिवसांच्या गोष्टीचा विचार तर करतोच, मग उद्याची माहिती त्याला नसे ना का! तो दहा-वीस रुपये सुद्धा जमा करून ठेवतो, यासाठी की कदाचित उद्या मुलांच्या कामी येतील. पण आपण कधी बसून आपल्या जीवनाविषयी ही विचार केला आहे का? भविष्यासाठी अविनाशी कमाईच्या गोष्टीकडे लक्ष दिले आहे का?



कर्माकडे लक्ष दिल्याशिवाय मन ठीक होऊ शकत नाही

मागील जन्मांच्या विकर्मांचे जे ओझे आहे ते उतरावयास हवे. म्हणून आता विकर्मांचे खाते आणखीनच वाढू नये यासाठी विकारवश कोणतेही कर्म होता कामा नये याकडे लक्ष द्यावयास हवे. पवित्र राहण्यासाठी कर्माकडे ध्यान देणे आवश्यक आहे. मनात विकारांची वादळे जरूर उठतील पण आपण कर्माद्रियांनी कोणतेही विकर्म होऊ देऊ नका. जोपर्यंत कर्मांवर नियंत्रण ठेवणार नाही तोपर्यंत मन वठणीवर येणार नाही. असे समजू नका की ज्ञान ऐकता-ऐकता मन आपोआप साफ होत जाईल आणि विकार मिटत जातील. छे, छे, कथा-प्रवचने ऐकता ऐकता द्वार व कलियुगे गुजरली पण जीवन अजूनही बदलले नाही. जोपर्यंत आपण कर्माकडे पूर्ण लक्ष देणार नाहीत, तोपर्यंत मन ठीक होणार नाही. मनावर तर पूर्वीच पापांचे ओझे चढलेले आहे; जर आपण आताही मनाला वाईट कर्मांपासून रोखणार नाहीत तर सत्याची शक्ती येईल कशी? आपल्या जीवनाचा क्षण न् क्षण कर्मानुसारच चालतो, म्हणून कर्माविषयी सावध राहणे फार आवश्यक आहे; अन्यथा मन आपोआप कसे ठीक होईल? ज्या विकर्मांमुळे मळ साचला आहे तीच कर्मे पुन्हाही करीत रहाल तर मळ दूर कसा होईल? कर्मांना पवित्र बनविणे हीच काळाची सर्वात मोठी गरज आहे, जबाबदारी आहे.



आपली जबाबदारी पार पाडण्यासाठी

कर्मात बळ भरणे आवश्यक

कमाविणे, खाणे-पिणे, मुले जन्माला घालणे व त्यांचे पालन-पोषण करणे यालाच कित्येकजण जबाबदारी पार पाडणे असे समजतात. जर याचेच नाव कर्तव्य पालन आहे, तर माणसापेक्षा काहीश्या चांगल्या तऱ्हेने तर पशू-पक्षी कर्तव्य पालन करतात. तेव्हा माणसाचे जीवन आणि पशू-पक्ष्यांचे जीवन यांत अंतर ते काय राहिले? आई-वडील आपल्या मुलांना चांगल्या तऱ्हेने शिक्षण देण्याची व्यवस्था करतात आणि त्यांची लग्नेही लावून देतात. या मागे त्यांचा हाच उद्देश असतो तो म्हणजे मुलांनी सुखी व्हावे. परंतु मुले जर रोगी होऊन दुःखी असतील किंवा अपघात होऊन त्यांचा मृत्यू होईल तर आई-वडील लाचार होऊन म्हणतात की, “आम्ही तरी काय करू शकतो, हे तर त्यांच्या विकर्मांचे फळ होय.” आणि एखाद्याचा मुलगा सुखभावी नसेल तर आई-वडील म्हणतात, “देवा! याला सदबुद्धी दे.” जर ते मुलाला रोगापासून वा मृत्यूपासून सोडवू शकत नाहीत आणि सदबुद्धीसाठी देवाची प्रार्थना करतात तर उघडच आहे की ते स्वतः असमर्थ आहेत. तर मग याला काय आपण पूर्णपणे जबाबदारी पार पाडणे वा कर्तव्य पालन म्हणू शकतो? यात तर कर्म कुटावी लागतात अर्थात मुलांना कर्म-भोग भोगताना दुःखी झालेले पाहून स्वतःला असमर्थ, लाचार व दुःखी अवस्थेत पडल्याचा अनुभव घ्यावा लागतो. जर मुलांना रोग, भोग, शोक व मृत्यू पासून आई-वडील वाचवू शकत नाहीत तर कर्तव्याचे पालन तर झालेच नाही ना? वास्तविक हे कर्तव्य पालन तेव्हाच होऊ शकते जेव्हा माणूस पवित्रता व योगाद्वारे आपल्या कर्मात बळ भरेल. कारण जे योगी व पवित्र बनतात त्यांना ना काळ खातो, ना रोग सतावतो, ना गरिबी त्रास देते आणि ना एखाद्या अपघातात ते कधी दगावतात. यामुळे माणूस सदैव स्वस्थ व सुखी होतो.



ईश्वरी वचन

यो गयुक्त व शांतिपूर्ण अवस्थेसाठी आपल्या व्यावहारिक (Practical) जीवनात पूर्ण पथ्य पाळावे लागते. याकरिता पाचही मनोविकार जिंकण्याचा पूर्ण पुरुषार्थ करावा लागतो. संसारात मुलाबाळांसमोर कधी-कधी क्रोधाचे सोंग घेणे भाग पडते पण त्या वेळी हे लक्षात ठेवणे आवश्यक होते की मी क्रोधाचा अभिनयच करत आहे. मुलांना रागावताना आपली मानसिक अवस्था बिघडता कामा नये कारण तसे झाल्यास कर्म हे 'विकर्म' बनते. मुलांच्या कल्याणासाठी, साक्षी होऊन जर आपण आपली मनःस्थिती (Mood) बदलत असल्याचे दाखवू इच्छित असाल तर आपला चेहरा गंभीर करून दाखवा ज्यामुळे मुले समजतील की वडील आम्हास रागावत आहेत. पण स्वतः आपणास गंभीर दाखवीत असतानाही आतल्याआत (आत) हर्षित रहावयास हवे. असे समजावयास हवे की मी मुद्दाम क्रोधाचा 'चेहरा बनविला आहे', आणि यातही आपली आंतरिक अवस्था शांतच ठेवावयास हवी. उद्देश हा आहे की ज्ञानात मोठ्या दक्षतेने वागावयास हवे. आत्मनिष्ठेत स्थिर राहण्यानेच जीवन व्यावहारिकरीत्या (Practical) शांत व श्रेष्ठ बनते. म्हणून आपली ही धारणा दृढराहू द्या की काहीही होवो, विकारवश होऊन कधी कोणतेही कर्म करावयाचेच नाही अन्यथा फार नुकसान पदरी पडेल.

प्रवृत्तीत बळ भरण्याचा सोपा उपाय

परमपिता शिव परमात्मा प्रजापिता ब्रह्मा यांच्या शरीरात प्रवेश करून म्हणतो, "मुलांनो! मी तुमच्यासाठी माझे परमधाम सोडून तुमचे जग सुधारण्यास आलो आहे. तुम्ही आपला संसार (प्रपंच) सुधारण्यातच का लागले राहता? मला स्वतःची अशी कोणतीच लालसा नाही, मग तुम्ही माझ्या पुढे हे बहाणे का बनविता की, "मला बंधन आहे, मुले-बाळे सांभाळावयाची

आहेत.” इत्यादी इत्यादी. मी तर हे सांगतो की जर माणूस असाल तर माणुसकीने तरी काम करा. विकारांनी तर तुमची मनोवृत्तीच वाईट करून टाकली आहे; तुमची कर्मे खोटी करून टाकली आहेत. आता प्रथम माणुसकी शिका. तुमच्यात पवित्रतेची शक्ती तर नाहीच उलट आणखी जास्तच आपला अभिमान दाखविता. म्हणून मी जे काही सांगतो, ते जीवनात आणा. मी असे तर नाही सांगत की संसार सोडा पण विचार करा की पवित्रता व योग ह्यांच्या बळाशिवाय तुमचे संस्कार शुद्ध कसे होतील आणि तुमचा संसार चालेल कसा? मी तर इतकेच सांगतो की तुमच्या प्रवृत्तीत (संसारात) आणि संस्कारात ते बळ यावे म्हणून पवित्रता व योग ह्यांचे बळ भरा. मी त्यासाठी सोपा उपायही सांगतो. हा उपाय कामी लावणे हे तर तुमचे कर्तव्य आहे कारण पुरुषार्थ तर तुम्हालाच करावयाचा आहे. पुरुषार्थ सुद्धा उत्साह, उल्हास व तीव्रतेने करावयास हवा, लाचारीने नव्हे.”

परमात्मा म्हणतो, “आता या विकारी जगाच्या आशा व कामना बुद्धीने हटवा. पाच विकारांनी तुमचे जीवन विषारी करून टाकले आहे, म्हणून त्याच विषामागे धावता कामा नये. आता जेव्हा जगाच्या विनाशाच्या रूपाने मृत्यू आवासून पुढे उभा आहे तरीही तुम्ही विकारात अडकता? आता पवित्रता आत्मसात करा आणि अपवित्रता सोडा. या जगाचे क्षणिक सुख, शेवटी विषच आहे, म्हणून ह्या गोष्टी समजून घेऊन अपवित्रता सोडा. आता पवित्र व योगी व्हा तरच संसारातही खरे सुख व शांती अनुभवू शकाल.”



प्रजापिता ब्रह्माकुमारीज ईश्वरीय विश्व-विद्यालय पांडव भवन, आबू पर्वत, राजस्थान

संपूर्ण विश्वात एकूण 8500 सेवाकेंद्रे आहेत

महाराष्ट्रातील सेवाकेंद्रे

- मुंबई-22 : 19, नरोत्तम निवास, किंग सर्कल स्टेशन जवळ सायन..... फोन: 24073015
- मुंबई-56 : 'ओमशांति', स्वस्तिक सोसायटी, प्लॉट नं 48,
एन.एस.3 रस्ता, जुहू योजना, विलेपार्ले..... फोन: 26160789
- मुंबई-7 : 23, दर-उल-मुलूक, पं.रमाबाई रोड, गांवदेवी..... फोन: 23636585
- मुंबई-5 : 24-25, 'गीतांजली', रेडिओ क्लबमागे, कुलाबा..... फोन: 22830494
- मुंबई-62 : 'आश्रय', 4 रस्ता, एम. जी. रोड,
तिवारी हॉस्पिटलजवळ, गोरेगांव (पश्चिम)..... फोन: 28741882
- मुंबई-55 : 102, एवरेस्ट, पहिला मजला, नेहरू रोड,
पोस्ट ऑफिसजवळ, शांताकुज (पूर्व)..... फोन: 26103731
- मुंबई-77 : 23-24, शंकरछाया, 19 म. गांधी रोड, घाटकोपर (पूर्व) फोन: 25093700
- मुंबई-80 : गालामानोर, प्लॉट नं. 544 बी,
ब्लाक नं. 3,4,5 एन. एस. रोड, मुलुंड (पश्चिम)..... फोन: 25617393
- मुंबई-92 : बी/6 गार्डन व्ह्यू अपार्टमेंट, चंदावरकर लेन, बोरीवली(प.) फोन: 28903896
- नागपूर-22: (मराठी साहित्य व पत्र-पाठ्यक्रम). 'इंद्रप्रस्थ', 8-अ, वसंत नगर, फोन:
2246793, 9373225747, 2225746, Email : vasantnagar.ngp@bkivv.org
- पुणे-37 : 19/377, मिरा सोसायटी, शंकर शेट रोड..... फोन: 26450767
- पुणे-2 : 111, कावेरी अपार्टमेंट, आंबेडकर कॉलेज जवळ, क्वाटर गेट फोन: 26353327
- पुणे-1 : अ-12, 'शांतीकुंज' जी.पी.ओ. समोर..... फोन: 26122525
- नासिक-3 : 4612, ओल्ड आग्रा रोड, भागवत निवास,
पंचवटी सेवाकुंज समोर..... फोन: 2518484
- अमरावती-6 : 'सुखशांती भवन', विजय कॉलनी..... फोन: 2574397
- अकोला-1 : टी/3 किर्तीनगर, गोरक्षण रोड, (R.T.O.) जवळ..... फोन: 2458547
- औरंगाबाद-5 : सुख शांती भवन, 30/35 भानुदास नगर..... फोन: 2342199
- चंद्रपूर-2 : 'तपस्या भवन', भानापेठ, वार्ड नं. 2, कस्तुरबा रोड..... फोन: 253574
- कोल्हापूर-2 : 2397, शिवाजी पेठ, तटाकडील तालीम गल्ली..... फोन: 2629421
- सोलापूर-2 : 'शिवप्रकाश भवन', 15/18 अ, कारंबा रोड, सम्राट चौ. फोन: 2325671
- जळगांव-1 : 'ओमशांती भवन', ढाके कॉलनी, ब्रह्माकुमारीज मार्ग..... फोन: 2236259
- भुसावळ-1 : 'राजयोग भवन', यावल रोड..... फोन: 222949
- भंडारा-4 : 'शिव स्मृती भवन', कृष्ण मंदिर वार्ड..... फोन: 252168
- वर्धा-1 : गोपूरी, साठवणे ले-आऊट, पवनार नाका..... फोन: 242323
- यवतमाळ-1 : 'सुख शांती धाम', 74, ओम सोसायटी, अमी रोड..... फोन: 246615
- बुलढाणा-1 : एकता नगर, पोस्ट क्वार्टर्सच्या मागे, सक्क्युलर रोड..... फोन: 242724
- लातूर-31 : 'राजयोग भवन', ओल्ड औसा रोड, नंदी स्टॉप..... फोन: 200097

- मलकापूर-1 : जिल्हा बुलढाणा, 40 बीघा, बंदे फ्लोर मिल जवळ..... फोन: 260386
नांदेड-5 : 'सुख शांती भवन', कैलाश नगर..... फोन: 251649
सांगली-16 : ब्लॉक नं. 4, प्लॉट नं. 5, साखर कारखाना..... फोन: 2310342
बीड-22 : 'दिव्य दर्शन भवन', आदर्श नगर, पांगरी रोड..... फोन: 222915
गोंदिया-1 : 'स्वदर्शन भवन', न्यू लक्ष्मी नगर..... फोन: 250264
सातारा-1 : कल्याणी नगर, झेड.पी.कॅम्पच्या समोर फोन: 229795
मालेगांव-3 : (जि. नाशिक) 'लाईट हाऊस', 310, संगमेश..... फोन: 250495
पणजी (गोवा)-1 : ई-98 माळा..... फोन: 2226044
पणवेल-6 : (जि. कुलाबा) आदिती, प्लॉट नं.107,
रूम नं. 102,103, मीडल क्लास सोसायटी..... फोन: 27452618
कल्याण-1 : (जि. ठाणा) 'स्मृती बिल्डिंग', फर्स्ट फ्लोर,
अहिल्याबाई चौक..... फोन: 2209959
हिंगणघाट-1 : (जि. वर्धा) 'ज्ञान विज्ञान भवन', 148, यशवंत नगर... फोन: 245028
गडचिरोली-5 : 'शिवशक्ति भवन', शिवाजी वाचनालयाजवळ फोन: 232442
देगलूर-17 : (जि. नांदेड) 'अमृतकुंड', दत्त कृपा सोसायटी-2..... फोन: 255607
उदगीर-17 : (जि. उस्मानाबाद) 'सद् भावना भवन', 3-2-1014/1,
ओमशांती कॉलनी..... फोन: 256340
उमरेड-3 : (जि. नागपूर) 'पावन धाम', कावरा पेठ..... फोन: 242787
वरूड-6 : (जि. अमरावती) 'ज्ञानदीप भवन', गोमापूरवाड..... फोन: 234073
पुसद-4 : (जि. यवतमाळ) 'आत्मदर्शन भवन', विठाबाई नगर..... फोन: 248333
परतवाडा-5 : (जि. अमरावती) 'शिवदर्शन भवन', मोहन नगर..... फोन: 221353

भारतातील अन्य सेवा केंद्रे

- दिल्ली-5 : पांडव भवन, 25 न्यू रोहतक रोड, करोल बाग..... फोन: 23628976
कोलकाटा-20 : 1/अ, आशुतोष मुखर्जी रोड..... फोन: 24753521
अहमदाबाद-22 : 'सुखशांती भवन', भुलाभाई पार्क रोड, कांकरिया.. फोन: 25324360
चेन्नई-40 : 'शांतिधाम', प्लॉट नं. 3702-96, 3रा एव्हेंयू अन्नानगर. फोन: 26267441
चंदीगड-20 : 'राजयोग भवन', सेक्टर 33 अे..... फोन: 2601339

OVERSEAS

- LONDON-NW 10-2 HH : Global Co-operation House, 65
Pound Lane, Ph : 44-20-8727 3350
NEW YORK, 10017:Brahmakumari's Office at U.N.Room
No. 436, 866 UN Plaza (Ph :1-212-688 1335)
NAIROBI- (Kenya) Global Museum, Maua close, Westlands,
PO Box 123-00606-Ph-254-20-3743572, 3741239
SYDNEY NSW 2131- 'Indraprasth' 78 Alt Street
AshfieldPh : 61-2-9799 9880
PARIS-75020, 74 Rue Orfila, Ph : 33-1-4358 4427
BERLIN Crellestr.,-26...Ph-49-30-7813059
GENEVA (Switzerland) : 12 rue. de cour 86, Ph 41-21-7223610

आत्मदर्शन, परमात्मदर्शन व विश्वदर्शन
करवून जीवनांत संपूर्ण शांती, समाधान व
मानसिक सुख मिळवून देणारे

“ईश्वरी ज्ञान व राजयोगाचा”

पत्र-पाठ्यक्रम

प्रश्नोत्तरांच्या सोईसह सात आकर्षक पाठ

- पाठ 1 - शरीर आणि आत्मा
पाठ 2 - आत्मा आणि परमात्मा
पाठ 3 - परमात्म्याचे दिव्य कर्तव्य
पाठ 4 - संन्यासमार्ग, भक्तिमार्ग आणि ज्ञानमार्ग
पाठ 5 - मनुष्य सृष्टीरूपी कल्पवृक्ष
पाठ 6 - मनुष्यात्म्याच्या 84 जन्मांची कहाणी
पाठ 7 - सहज राजयोग

संपूर्ण पाठ्यक्रमाचे शुल्क फक्त पंचवीस रुपये
(मनीआर्डरने) आपल्या पूर्ण पत्त्यासह पाठवा

प्रकाशक- मराठी साहित्य विभाग

निर्देशिका पत्र-पाठ्यक्रम

प्रजापिता ब्रह्मा कुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय

इंद्रप्रस्थ भवन, दीक्षाभूमि चौकाजवळ,

8-अ, वसंत नगर, नागपूर-440 022

☎ -2246793, 2225746, 9373225747

Email : vasantnagar.ngp@bkivv.org